

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №78 «Умка»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по ВМР

О.М.Зеленкина

«29» августа 2022 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ №78 «Умка»

Н.Е. Елкина

«29» августа 2022 г.

Рабочая программа
Направление «Физическое развитие»
Образовательная область «Физическая культура»
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Составил: Инструктор по ФК
Половинкин Е.В.

Принято на Педагогическом совете №1 от «31» августа 2022 г.

2022 г.

Содержание

- I. Пояснительная записка
- II. Связь с другими образовательными областями
- III. Вторая младшая группа (для детей 3-4 лет)
- IV. Средняя группа (для детей 4-5 лет)
- V. Старшая группа (для детей 5-6 лет)
- VI. Подготовительная группа (для детей 6-7 лет)
- VII. Требования к уровню подготовки воспитанников
- VIII. Методика диагностики развития двигательных способностей
- IX. Работа с родителями
- X. Приложения.
Календарно-тематическое планирование по всем возрастным группам
Таблицы мониторинга
- XI. Список литературы

Пояснительная записка

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и умственного развития. Здоровье ребенка – это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, своевременное формирование адаптивных реакций в процессе роста. Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становления основ личности. Здоровье человека определяется как жизнерадостность, устойчивость к патологическим, болезненным и экстремальным воздействиям, высокий уровень работоспособности. Следовательно, проблема здоровья не только медицинская, но и педагогическая.

В современных условиях реформирования системы образования к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Обучение в школе с 6 лет на фоне функциональной незрелости требует от детей значительного психофизиологического напряжения, которое ведет за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие накопления отрицательных эмоций при отсутствии физической разрядки (напряженные отношения в семье, излишний шум в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствие гибких режимов дня и т.д.). Поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитания личностных свойств у старших дошкольников. В многочисленных исследованиях (М.А. Рунова, С.О.Филлиппова, Ю.К.Чернышенко и др.) отмечается недостаток двигательной активности как на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных учреждениях, так и в повседневной деятельности старших дошкольников. Двигательная активность – основное средство психоигиены ребенка. Концентрация возбуждения в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет их к активному торможению, которые берут на себя нагрузку при умственной работе. Движения снимают умственное напряжение, стрессы, раздражение и утомляемость. Во время выполнения движений формируются такие психофизические качества, как выносливость, быстрота, ловкость, сила.

Человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример того Древняя Греция, воспитательная система в которой была основана на идее гармоничного развития человека. Каждый равноправный гражданин в этой стране должен был заниматься спортом, если он рассчитывал играть какую-либо роль в своем государстве. Дошкольный возраст – наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, в это время формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. В период

дошкольного детства у ребенка происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические способности, закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть состояние общества в нашей стране. Физическое воспитание дошкольника в современном дошкольном учреждении предполагает не только формирование двигательных умений и навыков, оно должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей.

Таким образом, с учетом новых тенденций в развитии физической культуры и спорта, возросших требований к физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, а также с целью обеспечения повышения качества оказания образовательных услуг ДОУ, возникла потребность в поиске новых, более эффективных форм организации физкультурно-образовательной работы с дошкольниками.

Эффективным средством на пути решения важных задач физического воспитания дошкольников может стать работа по олимпийскому образованию дошкольников. На основании выше изложенного обусловлена актуальность темы. В основе рабочей программы лежат научно обоснованные достижения педагогики и психологии, инновационные оздоровительные методики.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав ОУ
- ФГОС ДО

Данная рабочая программа составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Дополнительные методические пособия :

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура дошкольникам».
2. Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева «Из детства – в отрочество».
3. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка».
4. В.Т.Кудрявцев «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми».
5. Ю.Ф.Змановский «Школа оздоровления дошкольников».
6. С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова «Олимпийское образование дошкольников».
7. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду».

Ведущие позиции программы физического воспитания.

1. Чёткое, но гибкое выполнения режима дня в зависимости от состояния здоровья, типологических и личностных особенностей воспитанника, а также от своеобразия деятельности и формы обучения ей.

2. Соблюдение дифференцированного подхода к каждому мальчику и девочке как неповторимой индивидуальности; понимание, что любая нагрузка, как умственная, так и физическая, имеет тренирующий характер, соответствующий степени морфофункциональной зрелости организма и распределяется с учётом биоритмических колебаний работоспособности ребёнка;

3. Осуществление системы мер, способствующих гармоничному физическому развитию на основе свободного двигательного режима ребенка, формирования его работоспособности, охраны его нервной системы, укрепления здоровья посредством осуществления ежедневного закаливания его организма, поддержке развития у него правильной осанки и гигиенических навыков, охраны нервной системы, зрения, слуха, голосового аппарата, предупреждения утомляемости и травматизма;

4. Целенаправленное воспитание культурно-гигиенических навыков выполнения разных видов деятельности самообслуживания (умывания, одевания, питания и др.) как основы для развития гуманных взаимоотношений между детьми.

5. Воспитатели, руководители физического воспитания используют физическую культуру как средство обогащения личностного развития дошкольника, формирования дружеских взаимоотношений в детском обществе.

Основные цели и задачи воспитания физической культуры.

Цель:

Воспитание всесторонне и гармонично развитого здорового ребенка путем реализации оздоровительных, воспитательных и образовательных задач физического воспитания; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Содействовать:

воспитанию в условиях свободного двигательного режима устойчивого интереса и потребности в двигательной деятельности;
овладению «азбукой движений», обогащению двигательного опыта, развитию физических качеств и способности переносить небольшие статические нагрузки;
овладению культурой движения;
самостоятельности использования накопленного двигательного опыта, правил безопасности движения; развитию интереса ребёнка к составляющим его здоровья.

Основные задачи:

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей.
2. Воспитание здорового ребенка за счет системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.
3. Увеличение двигательной активности путем использования разных форм физического воспитания.

3. Создание мотивации к двигательной активности и совершенствованию выполнения движений.

4. Формирование у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

5. Организация учебного процесса на основе личностно-ориентированного подхода и индивидуальных особенностей психофизического развития ребенка.

Приоритетные направления оздоровительной работы

1. Закаливающие мероприятия (соблюдение температурного режима, облегченная форма одежды, занятия в носочках, умывание после физкультурных занятий и пр.) как средство укрепления здоровья.

2. Включение в физкультурные занятия упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

3. Оздоровительные мероприятия после дневного сна.

4. Проведение специальных оздоровительных упражнений для ослабленных детей (по рекомендациям медиков), профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

5. Дыхательная гимнастика.

6. Использование элементов логоритмики и пальчиковой гимнастики.

Приоритетные направления физкультурной работы

1. Укрепление здоровья.

2. Развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости и др.).

3. Формирование, развитие и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и умений.

4. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности и мотивации к использованию физических упражнений в повседневной жизни.

Приоритетные направления воспитательно-образовательной работы

1. Учить детей запоминать и принимать правильные положения туловища во время выполнения основных движений (приземление после прыжка, во время выполнения упражнений на равновесие и др.).

2. Дать знания о видах спорта, спортивных играх, Олимпийском движении, знаменитых спортсменах России.

3. Дать основы знаний о здоровом образе жизни и прививать потребность и привычку в здоровом образе жизни.

4. Воспитывать личность ребенка в целом путем приобщения его к культурным ценностям, формирования творческого воображения, развития познавательной активности, интереса к поисковой деятельности.

Организованная двигательная активность.

Организованная двигательная активность	2 младшая	средняя	старшая	подгот. к школе
утренняя	8-10мин	8-10мин	8-10мин	8-10мин

зарядка				
физкультурные занятия	3 раза в неделю, одно из занятий – на улице			
	15мин	20мин	25мин	30мин
подвижные игры и физич. упр. На прогулках	20-25мин	20-25мин	20-25мин	20-25мин
движения на занятиях, не связанных с физкультурой	8-10 мин (ежедневно)	8-10 мин (ежедневно)	8-10 мин (ежедневно)	8-10 мин (ежедневно)
физкультурные досуги	1 – 2 раза в месяц			
День здоровья	1 раз в квартал			
самостоятельная двигательная деятельность с физкультурными пособиями:	с 7.00 дети не пользуются стульями, а все время находятся в свободном двигательном режиме. В течение дня ребенок сидит на стуле очень кратко- временно (во время: индивид. Рассматривания книг, опробования продуктов, процессов питания, чтения книг, занятий продуктивными видами деятельности, беседы). Он беспрестанно двигается, сменяя позы: ползает под столами, по ковру, сидит на ковре, танцует, переходит от одного режимного процесса к другому в форме игры «Веселый поезд», «Лошадки» и т. д.			

Связь с другими образовательными областями:

«Физическая культура»	«Здоровье»	воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, совершенствование навыков здорового образа жизни.
	«Безопасность»	Овладение представлениями и навыками организованного поведения в детском саду, дома, на улице на основе ознакомления с правилами безопасности движений, поведения.

«Социализация»	Развитие дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности, формирование гендерной, семейной принадлежности, чувства принадлежности к мировому сообществу, реализация партнерского взаимодействия «взрослый-ребенок»
«Труд»	формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам
«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и сверстниками, практическое овладение воспитанниками нормами речи.
«Познание»	сенсорное развитие, расширение кругозора в сфере физической культуры, развитие интереса ребёнка к составляющим его здоровья, формирование элементарных математических представлений
«Чтение художественной литературы»	пропаганда здорового образа жизни и приобщение к физической культуре через стихи, рассказы, повести, художественные образы.
«Художественное творчество»	развитие и выражение детского творчества через красоту движений
«Музыка»	использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, приобщение к различным видам искусства

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Возрастные особенности детей

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к

другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Возрастные особенности детей

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в

разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Дети овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно- ролевой игре и в повседневной жизни.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги

врозь, ипа нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их

за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекидывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Возрастные особенности детей

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между

расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнований. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Виды движений	Умения	Знания
Ходьба	<p>Ходить перекатом с пятки на носок, мягко ставя ногу.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Пользоваться перекрёстной координацией движений рук и ног.</p>	<p>Разные способы ходьбы не только используются на физкультурных занятиях, но и нужны при перемещении по разным грунтам.</p> <p>Чтобы не сдавливать грудную клетку, в которой находятся различные органы, нельзя опускать голову, а руками нужно двигать вперёд-назад.</p>
Бег	<p>Бегать легко, энергично отталкиваясь носком; при быстром беге на коротком отрезке выполнять энергичный бег на носках, с активными движениями руками. При беге на короткую дистанцию ставить ногу перекатом с пятки на носок, движения рук слегка расслабленные, темп спокойный.</p>	<p>Для ускорения темпа первые шаги должны быть короткими, но частыми, руками работать энергичнее. Можно пробежать быстрее, если подготовиться: одна нога впереди, другая сзади, туловище слегка наклонено вперёд.</p>
Прыжки	<p>Правильно приземляться и принимать правильное и. п. в прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук. Регулировать силу толчка в зависимости от задания.</p>	<p>Для того чтобы дальше прыгнуть, надо сильнее оттолкнуться ногами и помочь руками, взмахнув ими. Дать представления о толчковой и маховой ногах в подпрыгиваниях на месте на одной ноге.</p>
Бросание, ловля, метание	<p>Принимать правильное и. п. при метании больших и малых предметов, использовать замах для увеличения дальности броска; согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча.</p>	<p>Для того, чтобы дальше метнуть, нужно замахнуться. Знать принципы названия способов метания: от какой части тела идёт бросок, обозначать способ словом.</p>
Лазание, ползание, подлезание	<p>Подлезать под препятствия на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, боком на ступнях и ладонях.</p>	<p>Знать принцип названия способов подлезания (по точкам опоры: на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ступнях и ладонях)</p>

Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие в статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.	Сохранить равновесие легче в заданной позе при правильной осанке
Обще-развивающие упражнения	Передавать направления движения различными частями тела на уровне эталонов. Выполнять поднимание различных частей тела из разных и. п. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами, сочетания этих движений.	Знать точные параметры всех основных направлений (вперёд, вверх, назад, вниз, вправо, влево, в стороны) и руководствоваться ими при выполнении движений.

Мониторинг развития двигательных способностей.

Физическое развитие - это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Порядок мониторинга физического развития и физической подготовленности следующий:

- определение целей и постановка задач;
- определение критериев оценки уровней физического развития;
- подготовка стимульного материала (спортивного оборудования);
- внесение результатов в «Диагностическую карту»;
- обработка и анализ результатов мониторинга;
- распределение детей на группы.

Оценка физического развития проводится медицинской сестрой ДОУ в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам. Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 7 лет разработаны.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При мониторинге физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностическую карту», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными

способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности (Приложение 4).

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

• энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

В таблице представлены данные по основным физическим параметрам.

Показатели физической подготовленности.		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска	мальчики	2,0 –	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8

левой рукой (м)		3,0				
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

По результатам тестирования инструктор прослеживает динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаются уровни усвоения программы (высокий, соответствующий возрасту, средний, низкий). Затем выводится средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

По итогам года специалист составляет годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Работа с родителями.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

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

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

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

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

Список литературы.

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. под. ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., М.: Мозаика-синтез, 2011г.
2. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка», М.: МО РФ, 1998г.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
4. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
6. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.: Мозаика-Синтез, 2005.
7. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010гг.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010гг.

Календарно-тематическое планирование во второй младшей группе.

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

1. Побуждать детей к двигательной активности;
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка.

Вводная часть

Ходьба

- Парами, взявшись за руки;
- В колонне по одному.

Бег

- В заданном направлении;
- В колонне друг за другом.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

1. «Покажи флажки»
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.
В. – поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (3 раза)
2. «Положи флажки»
И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.
В. – присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).
3. «Дотянись»
И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.
В. – наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).
4. «Попрыгай»
И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.
В. – прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой (4-5 раз)
5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Спрячь флажки»

- И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. В. – присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Со скамейкой»

1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.
В. – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).
2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.
В. – поочередное поднятие ног (4 раза).
3. И.п. – стоя за скамеечкой, руки внизу.
В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).
4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спину.
В. – прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки (3-4 раза).
5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

4. И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. В. – присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.
2. «Сдуем одуванчик»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Здравствуй, Детский сад!»

Задачи: Рассказать о детском саде, для чего дети приходят в детский сад (там есть взрослые которые заботятся о детях)

Занятие 1

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте;
- Проползание заданного расстояния;
- Прокатывание мяча друг другу сидя на полу парами.

Игровое упражнение: «Идите (бегите) ко мне».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 2

II. Основные движения:

- Проползание заданного расстояния до предмета;
- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.
- Катание мяча в паре.

Игровое упражнение:

«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу: свисток – ко мне; бубен- от меня).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 3

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
- Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение:

«К мишке в гости».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Тема: «Осень»

Задачи: Рассказать детям о временах года. Рассказать об изменении в природе.

Занятие 4

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопочками;
- Катание шаров двумя руками друг другу.

Игровое упражнение:

«Солнышко и дождик»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 5

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопочками;
- Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«К лисичке в гости» прыжками на двух ногах до мишки, от лисички ползти.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 6

II. Основные движения:

- Проползание в воротца;
- Прыжок в высоту «Достань плоточек».
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

Игровое упражнение:

«Поровозик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 7

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение:

«Собери листочки»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 8

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
- Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем;

Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне».

ОКТАБРЬ

Задачи:

1. Способствовать психофизическому развитию детей;
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, платочки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса).

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- По кругу, держась за руки;

- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С платочками»

1. «Покажи платочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

В. – присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п., то же взять платочки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с платочками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Помаши платочками»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. В. – присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«С флажками»

1. «Покажи флажки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.

В. – присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

В. – наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

В. – прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Дыхательные упражнения:

4. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

5. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Я и моя семья»

Задачи: Закреплять знания детей о самих себе, воспитывать ласковое и чуткое отношение к своим близким. Как дети помогают родителям.

Занятие 9

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение: «Птички и птенчики».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10-15 сек.)

Занятие 10

II. Основные движения:

- Подползание под дугу;
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение: «Птички в гнёздышках».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 11

II. Основные движения:

- Прокатывание мяча под дугу и Проползание за ним;
- Подлезание под веревку.

Игровое упражнение:

«Доползи до игрушки»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 12

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) + догнать мяч.

Игровое упражнение:

«Самолёты в гаражи»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Мой дом, мой город»

Задачи: Рассказать детям о родном городе, улицах.

Занятие 13

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку за стоящей впереди игрушкой;
- Катание мяча в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение:

«Возле дома я хожу» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 14

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мяча под скамейку.

Игровое упражнение:

«Догони меня»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 15

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Поровозик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 16

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Игровое упражнение:

«Поровозик».

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Воспитывать умение самостоятельно действовать;
2. Формировать основные жизненно важные движения;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка.

Вводная часть

Ходьба

- В прямом направлении;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- Не наталкиваясь друг на друга;
- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С кубиками»

1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

В. – присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п., то же взять кубики (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. - сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой

(4-5 раз)

5. Ходьба, дыхательные упражнения (10 -15сек.)

Замена:

2. «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. В. – присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«На мягких модулях»

1. И.п. - сидя на модуле, руки в стороны.

В.- поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на модуле, руки вниз.

В. – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. (4 раза).

3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).

4. И.п. – стоя около модуля, руки вниз.

В. – прыжки на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой (3-4 раза).

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

4. И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Неделя здоровья»

Занятие 17

II. Основные движения:

- На двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
- Проползание в два вертикально стоящих обруча;
- Перешагивание через кубики (8-10шт) поточным способом.

Игровое упражнение:

«Совушка».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (10-15 сек.)

Тема: «Неделя вежливости»

Задачи:

Занятие 18

II. Основные движения:

- На двух ногах на месте с мячом в руках;
- Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение: «Лохматый пёс»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 19

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под две скамейки, стоящих рядом;

- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение:

«Подпрыгни до ладони»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: « Поздняя осень»

Задачи: Закрепить знания детей о временах года. Рассказать об изменении в природе.

Занятие 20

II. Основные движения:

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра:

«Собери разноцветные листочки» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 21

II. Основные движения:

- Перепрыгивание через веревочку на двух ногах;
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой;

Подвижная игра:

«Проползи в воротаки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 22

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до кегли, висящих выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«Попрыгай как мячик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 23

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;

- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Прокати мяч и догони его» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 24

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

Игровое упражнение:

«Прокати мяч и догони его» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Побуждать детей к двигательной активности;
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса).

Вводная часть

Ходьба

- Парами, взявшись за руки;
- «Стайкой» за воспитателем.

Бег

- За воспитателем;
- От воспитателя.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

1. «Покажи флажки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.

В. – присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

В. – наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

В. – прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. В. – присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Со скамейкой»

1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

В. – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

В. – поочередное поднятие ног (4 раза).

3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).

4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спину.

В. – прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки (3-4 раза).

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

4. И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. В. – присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

6. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

7. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: Зима «Здравствуй новый год!»

Задачи: Расширять представления о зиме. Формировать представления о безопасном поведении зимой на улице.

Занятие 25

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте;
- Проползание заданного расстояния;
- Бросок мяча вверх и поймать его двумя руками.

Игровое упражнение: «Идите (бегите) ко мне».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 26

II. Основные движения:

- Проползание заданного расстояния до предмета;
- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.
- Катание мяча в паре с воспитателем.

Игровое упражнение:

«Найди погремушку»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 27

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
- Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение:

«Поймай комара».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Тема: « Новогодний праздник»

Занятие 28

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопочками;
- Катание шаров двумя руками друг другу.

Игровое упражнение:

«К мишке в гости» (доползти до мишки, от мишки убежать).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 29

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопочками;
- Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«Прокати в ворота».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 30

II. Основные движения:

- Проползание в воротца;
- Подпрыгивание на двух ногах вверх с хлопочком;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

Игровое упражнение:

«Прокати в ворота».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 31

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.

Игровое упражнение:

«Собери комочки» (по сигналу дети собирают тканевые комочки в корзину).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 32

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки, на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед;
- Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем;
- Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне».

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Способствовать психофизическому развитию детей;
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса).

Вводная часть

Ходьба

- «Стайкой» за воспитателем;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- За воспитателем, от воспитателя;
- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С платочками»

1. «Покажи платочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

В. – присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п., то же взять платочки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с платочками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Помаши платочками»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. В. – присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Со стульчиками»

1. И.п. – сидя на стуле, руки в стороны.

В. – поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на стуле, руки внизу.

В. – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. (4 раза).

3. И.п. – стоя за стулом, держась за спинку.

В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).

4. И.п. – стоя около стула, руки внизу.

В. – прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой (3-4 раза).

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть на стул, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Зимушка- зима!»

Задачи: Расширять познания о зиме. Рассказать какие бывают зимние забавы, игры (игра в снежки, построение снежной бабы, катание на лыжах, на санках, коньках и.д.)

Занятие 33

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение: «Снежинки и ветер».

Снежинки, снежинки по ветру летят.
Снежинки, снежинки на землю хотят.

Легкий бег в разных направлениях.

А ветер дует всё сильнее и сильнее,
вокруг себя.
Снежинки кружатся быстрее и быстрее.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
приседание около него на пол
Снежинки слетелись в большой
Снежный ком.

Бег с поворотом

Бег к воспитателю и

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10-15 сек.)

Занятие 34

II. Основные движения:

- Подползание под дугу;
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение: «Угадай кто и где кричит».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 35

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;
- Подлезание под веревку.

Игровое упражнение: «Снежинки и ветер».

Снежинки, снежинки по ветру летят.
направлениях.

Легкий бег в разных

Снежинки, снежинки на землю хотят.
А ветер дует всё сильнее и сильнее,
вокруг себя.

Бег с поворотом

Снежинки кружатся быстрее и быстрее.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
приседание около него на пол
Снежинки слетелись в большой
Снежный ком.

Бег к воспитателю и

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 36

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;

- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) + догнать мяч.

Игровое упражнение:

«Зайка беленький сидит»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 37

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку за стоящей впереди игрушкой;
- Катание мяча в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение:

«По ровненькой дорожке».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 38

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мяча под скамейку.

Игровое упражнение:

«Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 39

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Прокати в ворота».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 40

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Воспитывать умение самостоятельно действовать;
2. Формировать основные жизненно важные движения;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, погремушки.

Вводная часть

Ходьба

- В прямом направлении;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- Не наталкиваясь друг на друга;
- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С кубиками»

1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

В. – присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п., то же взять кубики (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой

(4-5 раз)

5. Ходьба, дыхательные упражнения (10 -15сек.)

Замена:

2. «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. В. – присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Сидя на полу»

1. И.п. – сидя на полу, руки в стороны.

В.- поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

- 2.И.п. – сидя на полу, руки внизу.
В. – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. (4 раза).
3.И.п. – сидя на полу.
В. – руки за голову наклон в право в лево и выпрямиться (4 раза).
4.И.п. – лёжа на спине руки за голову поднять правую ногу вверх, опустить. Тоже с левой ногой.

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Дыхательные упражнения:

- 1.«Как мы себя любим»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.
2.«Надуем шарик»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Патриотическое воспитание»

Задачи: Воспитывать любовь к Родине.

Знакомить с «военными профессиями».

Весёлый тренинг.

«Стойкий оловянный солдатик»

Занятие 41

II. Основные движения:

- На двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
- Проползание в два вертикально стоящих обруча;
- Скатывание мяча с наклонной доски.

Игровое упражнение:

«Скати с горочки» (прокатывание шаров с горки) .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (10-15 сек.)

Занятие 42

II. Основные движения:

- На двух ногах на месте с мячом в руках;
- Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение: «Найди флажок»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Весёлый тренинг.

«Стойкий оловянный солдатик»

Занятие 43

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;

- Подползание под две скамейки, стоящих рядом;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение:

«Подпрыгни до ладони»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 44

II. Основные движения:

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра:

«Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 45

II. Основные движения:

- Перепрыгивание через веревочку на двух ногах;
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой;

Подвижная игра:

«Проползи в воротаки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 46

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«Попрыгай как мячик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Готовимся к 8 марта»

Задачи: Развивать коммуникативные навыки детей, научить играть дружно, вежливо обращаться друг к другу, называя ласковыми именами. Учить употреблять вежливые слова и выражения.

Занятие 47

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Прокати мяч и догони его» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 48

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

МАРТ

Задачи:

1. Побуждать детей к двигательной активности;
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса).

Вводная часть

Ходьба

- Парами, взявшись за руки;
- «Стайкой» за воспитателем.

Бег

- За воспитателем;
- От воспитателя.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

1. «Покажи флажки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать флажки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Положи флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками вперед.

В. – присесть, положить флажки на пол, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. - сидя на полу, ноги прямо, руки с флажками в стороны.

В. – наклониться вперед, коснуться флажками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с флажками вверх.

В. – прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой (4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. В. – присесть, положить флажки на пол позади себя, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Со скамейкой»

1. И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях.

В. – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на скамейке, руками держась за сиденье.

В. – поочередное поднятие ног (4 раза).

3. И.п. – стоя за скамейкой, руки внизу.

В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).

4. И.п. – стоя около скамейки, руки за спину.

В. – прыжки на двух ногах около скамейки, чередуя с ходьбой вокруг скамейки (3-4 раза).

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стоя перед скамейкой, ноги вместе. В. – присесть на скамейку, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Занятие 49

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте;
- Равновесие- ходьба и ползание по гимнастической скамейке.
- Ходьба по спедочкам.

Игровое упражнение: «Идите (бегите) ко мне».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 50

II. Основные движения:

- Проползание заданного расстояния до предмета;
- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;
- Катание мяча в паре с воспитателем.

Игровое упражнение:

«Идите (бегите) ко мне» (по сигналу: свисток – ко мне; бубен- от меня).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 51

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке);
- Катание мяча двумя руками воспитателю.

Игровое упражнение:

«К мишке в гости».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Тема: «Весна»

Задачи: Закреплять у детей представление о весне.

Занятие 52

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
- Катание шаров двумя руками друг другу.

Игровое упражнение: «Весна»

Солнышко, солнышко,
руки

Дети идут по кругу, взявшись за

Золотое донышко.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей,

Бегут по кругу.

Прилетели сто грачей,

«Летят» по кругу.

А сугробы тают, тают,

Медленно приседают.

И цветочки подрастают.

Тянутся на цыпочках, руки

вверх.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 53

II. Основные движения:

- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;
- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;
- Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«Птички в гнёздышках»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 54

II. Основные движения:

- Проползание в воротца;
- Подпрыгивание на двух ногах вверх с хлопком;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.

Игровое упражнение:

«К мышке в гости» (до мышки проползти в воротца, от мышки убежать).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Тема: «Неделя игры игрушки»

Задачи: Способствовать формированию игровой культуры детей.

Способствовать активизации игровой деятельности детей. Развивать у детей интерес к различным видам игр.

Занятие 55

Игровое упражнение:

"Чья команда больше забросит мячей в корзину?"

"Дорожка препятствий"

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Занятие 56

Игровое упражнение:

1. Воробушки и кот (с прыжками)

2. Погладь мишку

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Способствовать психофизическому развитию детей;
2. Формировать умение ориентироваться в пространстве;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса).

Вводная часть

Ходьба

- «Стайкой» за воспитателем;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- За воспитателем, от воспитателя;
- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С платочками»

1. «Покажи платочки»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

В. – присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п., то же взять платочки (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгунчик»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с платочками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой

(4-5 раз)

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Помаши платочками»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. В. – присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять флажки (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«Сидя на полу»

1. И.п. – сидя на полу, руки в стороны.

В. – поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на полу, руки вниз.

В. – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. (4 раза).

3. И.п. – сидя на полу.

В. – руки за голову наклон вправо в лево и выпрямиться (4 раза).

4. И.п. – лёжа на спине руки за голову поднять правую ногу вверх, опустить. То же с левой ногой.

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «В гостя у сказки»

Задачи: Формировать интерес к устному народному творчеству, желание слушать сказки, рассматривать иллюстрации, обыгрывать.

Занятие 57

Игровое занятие:

«Мишка – шалунишка»

Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10-15 сек.)

Занятие 58

II. Основные движения:

- Подползание под дугу;
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение: «Сбей кеглю»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 59

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;
- Подлезание под веревку.

Игровое упражнение:

«Доползи до игрушки»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 60

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) + догнать мяч.

Игровое упражнение:

«Кто дальше кинет»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Вслед за радугой»

Задачи: Закреплять знания детей об основных цветах спектра, умение выделять цвет в предметном окружении, подбирать предметы по цвету.

Занятие 61

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку за стоящей впереди игрушкой;
- Катание мяча в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение:

«Кто быстрее соберёт разноцветные мячи »

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 62

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мяча под скамейку.

Игровое упражнение:

«Огуречик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 63

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«У медведя во бору» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 64

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

МАЙ

Задачи:

1. Воспитывать умение самостоятельно действовать;
2. Формировать основные жизненно важные движения;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, погремушки.

Вводная часть

Ходьба

- В прямом направлении;
- По кругу, взявшись за руки.

Бег

- Не наталкиваясь друг на друга;
- В различных направлениях.

Комплекс ОРУ № 1

«С кубиками»

1. «Покажи кубики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

В. – поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

В. – присесть, положить кубики на пол, вернуться в и.п., то же взять кубики (3-4 раза).

3. «Дотянись»

И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной.

В. – наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (3-4 раза).

4. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками в стороны.

В. – прыжки на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой

(4-5 раз)

5. Ходьба, дыхательные упражнения (10 -15сек.)

Замена:

2. «Не урони кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх. В. – присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«На мягких модулях»

1. И.п. – сидя на модуле, руки в стороны.

В.- поднять руки вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на модуле, руки внизу.

В. – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. (4 раза).

3. И.п. – стоя за модулем, руки за спиной.

В. – присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) (4 раза).

4. И.п. – стоя около модуля, руки внизу.

В. – прыжки на двух ногах вокруг модуля, чередуя с ходьбой (3-4 раза).

5. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стоя перед модулем, ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть на модуль, руки вперед, вернуться в и.п., (3-4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «В мире природы»

Задачи: Формировать интерес к живой природе, развивать наблюдательность, внимание. Разучить новые подвижные игры, где присутствуют персонажи животных и птиц.

Занятие 65

II. Основные движения:

- На двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);
- Проползание в два вертикально стоящих обруча;
- Перешагивание через кубики.

Игровое упражнение:

«Гуси лебеди»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (10-15 сек.)

Занятие 66

II. Основные движения:

- На двух ногах на месте с мячом в руках;
- Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение: «Гуси лебеди».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 67

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под две скамейки, стоящих рядом;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение:

«Волк во рву»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 68

II. Основные движения:

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра:

«Волк во рву»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 69

II. Основные движения:

- Перепрыгивание через веревочку на двух ногах;
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой;

Подвижная игра:

«Проползи в воротики».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Здравствуй, лето!»

Задачи: Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях в природе.

Занятие 70

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«По дорожке на одной ножке».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 71

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Прокати мяч и догони его».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 72

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

1. Прививать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой;
2. Совершенствовать навык устойчивого положения тела, ходьбы и бега;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, набивные мячи, длинные скакалки, кегли, гимнастические скамейки, дидактический материал для подвижных игр.

Вводная часть

Ходьба

- Обычным шагом;
- Гимнастическим шагом;
- Построение в колонну по одному, по два.

Бег

- Обычным шагом;
- Широким шагом.

Комплекс ОРУ № 1

«С обручем»

1. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2 - наклон вперед, коснуться пола обручем; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2- поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вперед. В. – присесть, положить обруч на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять обруч (4-5 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С флажками»

1. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3- 4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч. 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение (3 раза).

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- наклон вперед, флажки в стороны; 2- флажки скрестить перед собой; 3- флажки в стороны; 4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному оба флажка подняты в правой руке над головой (30 сек.)

Замена:

4. И.п. – основная стойка, руки с флажками в стороны. 1- поднять правое колено, скрестить флажки под коленом; 2- и.п., руки вверх; 3- поднять левое колено, скрестить флажки под коленом; 4- исходное положение (4-5 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Мой любимый детский сад»

Задачи: Рассказать о внешнем виде детского сада, дать назначения и названия помещений. Рассказать о труде воспитателя.

Занятие 1

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Прокатывание мячей в произвольном направлении.

Подвижная игра: «Парный бег».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 2

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат);
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в положении спиной вниз и вверх;
- Прокатывание мячей в заданном направлении по сигналу воспитателя.

Подвижная игра: «Парный бег» (встать в обруч по сигналу воспитателя);

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Осень в гости к нам пришла»

Задачи: Закрепить знания детей о временах года. Рассказать об изменении в природе.

Комплекс ОРУ № 2

«Дождик»

Капля раз, капля два.
поясе.

Прыжок на носках, руки на

Очень медленно сперва.

1 прыжок – пауза.

А потом, потом, потом

4 прыжка – пауза.

Все бегом, бегом, бегом.

8 прыжков – пауза.

Мы зонты свои раскрыли,

Руки в стороны.

От дождя себя укрыли.

Руки полукругом над головой.

Занятие 3

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, огибая предметы;
- Прокатывание мячей со сбиванием предметов (кеглей).

Подвижная игра: «Хитрая лиса».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 4

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат);
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони огибая предметы «змейкой»;
- Прокатывание мячей между предметами.

Подвижная игра: «Парный бег» (в обручах, с остановкой по сигналу);

Игра малой подвижности: «Ты попробуй отгадай кто позвал тебя узнай»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Во саду ли, в огороде»

Задачи: Рассказать детям о растениях огорода. Сравнивать их и называть.

Занятие 5

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в соответствии с ритмом звучащей музыки;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх на уровне глаз и ловля его двумя руками (5-8 раз подряд).

Подвижная игра: «Собери морковку».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 6

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат) с приземлением – руки вверх;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Парный бег»;

Игра малой подвижности: «Фигура – замри!».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Дары леса»

Задачи: Продолжать изучать особенности внешнего вида деревьев. Изменение окраски листьев на деревьях.

Занятие 7

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой, двигаясь друг за другом ного, перепрыгивая через предметы, лежащие на полу;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Деревья и кустарники»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

Занятие 8

II. Основные движения.

Контролируем:

- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Подпрыгивания попеременно на правой и левой, двигаясь друг за другом ного, перепрыгивая через предметы, лежащие на полу;

Подвижная игра: «Деревья и кустарники»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

ОКТАБРЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;

2. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой;

3. Формировать самостоятельность при участии в подвижных играх.

Оборудование: малые мячи, гимнастические палки, лесенка-стремянки, мешочки с песком (200 гр.), кегли, скакалки, дуги, набивные мячи, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба:

- Гимнастическим шагом;
- На наружной стороне стопы;
- Построение в колонну по одному, по два;
- Равнение в колонне на вытянутые руки вперед.

Бег

- Обычным шагом;
- Широким шагом;
- На носках.

Комплекс ОРУ № 1

«С мячом большого диаметра»

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь; 2- мяч вверх; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед; 2- встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

(влево), ударить мячом о пол; 3- 4- вернуться в исходное положение (6 раз);

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу. В. – поднять колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«С кубиками»

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1- кубики в стороны; 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1- присесть, положить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1- наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубики; 4- вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. На счет 1-8 прыжки вокруг кубиков вправо - влево, повторить 2 раза.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках, дыхательные упражнения.

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки с кубиками вперед. В. – наклон, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. (5 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Улитка»

И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.

В. – подтянуть ноги к животу, обхватить руками ноги, вдох, вернуться в и.п., выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Дикие животные. Подготовка к зиме»

Задачи: Повторить названия диких животных (внешний вид, повадки, пища). Подготовка животных к зиме.

Занятие 9

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотами вправо, влево;
- Проползание под дуги.
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой произвольным способом.

Подвижная игра: «У медведя во бору».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 10

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотами вправо, влево в сочетании с различным положением рук;
- Проползание под дуги.
- Метание в определенном направлении мешочка (200 гр.) правой и левой рукой из-за головы.

Подвижная игра: «Мыши и кот».

Игра малой подвижности: «Тише едешь, дальше будешь».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Домашние животные»

Задачи: Повторить названия домашних животных. Рассказать о внешнем виде, повадках, пище)

Занятие 11

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат), присесть руки вперед;
- Ходьба и бег на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Прокатывание мячей между предметами (дугами).

Подвижная игра: «Мыши и кот».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35-40 сек.)

Занятие 12

II. Основные движения:

- Прыжки с поворотами вправо, влево вокруг оси своего тела (руки на поясе);
- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой из-за головы.

Подвижная игра: «Сбей кеглю» (с прокатыванием набивных мячей);

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35 сек.)

Тема: «Птичий двор»

Задачи: Повторить представления о домашних птицах(куры, гуси, утки, индюк), их повадки.

Занятие 13

II. Основные движения:

- Прыжки с поворотами вправо, влево с хлопками перед собой и за спиной;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Лиса в курятнике».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 14

II. Основные движения:

- Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч.
- Спрыгивание с высоты 20 см на мат с продвижением вперед;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с прыжком (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Воробушки икот»;

Игра малой подвижности: «Угадай где спрятано».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35 сек.)

Тема: «Пернатые соседи»

Задачи: Расширить знания о птицах живущих в городе. Рассказать о условиях их жизни.

Занятие 15

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, с перепрыгиванием через препятствия;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Метание в горизонтальную цель мешочка (200 гр) правой и левой рукой.

Подвижная игра: «Ловишки с ленточками».

III. Заключительная часть: **«Птицы»**

Птички в гнёздышках сидят
И по сторонам глядят.
стороны.

Погулять они хотят
руками.

И тихонько все летят.
Налетались, утомились
места

И обратно возвратились.

Дети садятся на корточки.

Поворачивают головы в

«Разлетаются», машут

Опять занимают прежние

и усаживаются на корточки

Занятие 16

II. Основные движения.

Контролируем:

- Спрыгивание с высоты 20 см в (на мат);
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
- Подвижная игра: «Ловишки с ленточками».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
2. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и
локомоторную ловкость и т.д.);
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Гимнастическим шагом;

- На наружной стороне стопы;
- Расчет на первый-второй.

Бег

- Обычным шагом, соблюдая дистанцию;
- Широким шагом;
- На носках.

Комплекс ОРУ № 1

«С косичкой»

1. И.п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4 - исходное положение (5- 6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- исходное положение (5- 6 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз);
4. И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4- 5 раз);
5. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку (4- 5 раз).
6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

«Пропеллер»

2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки с косичкой перед собой. В. – повороты туловища вправо- влево (5-6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С обручем»

1. И.п. - основная стойка, обруч внизу. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1- поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1- присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в исходное положение (6 раз)..
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны (3 раза).
6. Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, обруч вертикально в обеих руках. 1 – поставить правую ногу на обруч внизу, поднять прямую ногу с

помощью обруча; 2 – исходное положение; 3- то же с левой ноги; 4 – исходное положение. (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох

2. «Улитка»

И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.

В. – подтянуть ноги к животу, обхватить руками ноги, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Тема: «Мой край родной»

Задачи: Рассказать, что наша страна Россия в ней много городов. Уточнить в каком городе они живут, его достопримечательности.

Занятие 17

II. Основные движения:

- Прыжки через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ползание на животе по наклонной гимнастической доске, подтягиваясь руками;
- Лазание по наклонной лестнице.

Подвижная игра: «Возле дома я хожу».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30-35 сек.)

Тема: «Неделя здоровья»

Занятие 18

II. Основные движения:

- Перепрыгивания через мягкие модули попеременно на правой и левой ноге;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, перешагивая через мягкие модули;
- Лазание по наклонной лестнице разноименным способом.

Подвижная игра: «Удочка»;

Игра малой подвижности: «Угадай, кого не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Транспорт»

Задачи: Рассказать детям о транспорте: наземном, воздушном, водном и о правильном поведении в транспорте.

Занятие 19

II. Основные движения:

- Через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики положенных на расстояние двух шагов друг от друга.
- Лазание на четвереньках по наклонной доске.

Подвижная игра: «Цветные автомобили».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 20

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге и двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками в ускоренном темпе;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Хитрая лиса»;

Игра малой подвижности: «Море волнуется».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Неделя осторожного пешехода и правильного пассажира»

Задачи: Обобщить и систематизировать представления детей о способах и особенностях передвижения человека. Уточнить и расширить представления о правилах поведения в транспорте и на улице, на дорогах.

Занятие 21

II. Основные движения:

- Прыжки через барьеры высотой 30 см. двумя ногами одновременно;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в положении спиной вверх-вниз друг за другом;
- Прокатывание набивных мячей (1 кг), попадая в мягкие модули.

Подвижная игра: «Паровоз».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 22

II. Основные движения:

- Прыжки боком вправо-влево через гимнастическую палку, лежащую на полу;
- Перелезание через лесенку-стремянку разноименным способом;
- Схождение на четвереньках с наклонной доски, удерживая равновесие.

Подвижная игра: «Парный бег» (игра-эстафета);

Игра малой подвижности: «Паучок».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Неделя вежливости»

Задачи: Воспитывать у детей желание быть вежливым к другим, овладевать необходимыми при взаимоотношении в коллективе проявлениями вежливости (здороваться, прощаться, вежливо обращаться с просьбой, благодарить за услуги, извиняться, не прерывать разговор взрослых и т.д.).

Занятие 23

II. Основные движения:

- Прыжки через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в различных направлениях по сигналу воспитателя;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Эстафета парами».

III. Заключительная часть: «Пожалуста»

Занятие 24

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки с поворотами вправо, влево;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Эстафета парами».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
2. Развивать эмоциональную сферу ребенка;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- На носках, на пятках.

Бег

- В колонне по одному, сохраняя дистанцию;
- Широим и обычным шагом.

Комплекс ОРУ № 1

«С платочком»

1. «Покажи платочек»

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1- поднять платочек вперед; 2- платочек вверх; 3- платочек вперед; 4 – исходное положение (5- 6 раз).

2. «Помаши платочком»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1- 2- поворот вправо, взмахнуть платочком; 3- 4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

3. «Приседы»

И.п. – стойка на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом в обеих руках за концы. 1-2- присесть, платочек вынести вперед; 3-4- исходное положение (4 – 6 раз).

4. «Наклоны»

И.п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1- 3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4- исходное положение (5- 6 раз).

5. «Попрыгай»

И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.

В. – прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг оси своего тела.

6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой (30 сек.)

Замена:

2. «Спрячь платочки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с платочками в стороны. В. – присесть, положить платочки на пол позади себя, встать, хлопок над головой; вернуться в и.п., то же взять платочки (5 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

1. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1- палка вверх; 2- опустить за голову на плечи; 3- палку поднять вверх; 4- исходное положение (6- 7 раз);

2. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку вверх; 2- наклон вперед, руки вперед; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- исходное положение. Выполняется на счет 1-8 (3 раза).

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

«Мельница»

1. И.п. – основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом посередине. В. – вращения вверх-вниз, руку не сгибать, то же с левой рукой (5 раз);

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2.«Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Пришла зима»

Задачи: Рассказать первых признаках зимы. Чем отличается зима от других времён года. Какая бывает зима (холодная, снежная,).

Занятие 25

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (5-7 раз);.

Подвижная игра: «Снежинки и ветер».

Снежинки, снежинки

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Занятие 26

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь;
- Проползание на четвереньках по прямой линии под несколькими дугами;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (7 - 10 раз).

Подвижная игра: «Мы веселые ребята»;

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Жизнь животных и птиц зимой»

Задачи: Рассказать об изменении внешнего вида животных, адаптация животных к зимним условиям. Познакомить детей с зимующими птицами, особенностями их поведения. Воспитывать бережное, заботливое отношение к ним.

Занятие 27

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед по прямой линии (3 м);
- Проползание на четвереньках «змейкой» под несколькими дугами;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, стоя на месте (10 раз).

(30-40 сек.)

Подвижная игра: «Зайцы и волк».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями

Занятие 28

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно - ноги врозь;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями, в чередовании с перепрыгиванием;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с продвижением вперед (5-7 раз).

Подвижная игра: «Два Мороза»;

Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Неделя народных зимних игр и забав»

Задачи: Знакомить детей с народными зимними играми и забавами. Знакомить с бытом и традициями народа зимой

Занятие 29

II. Основные движения:

- Проползание на четвереньках «змейкой» под несколькими дугами в чередовании с прыжками;
- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь;
- Прокатывание мяча под дугой.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 30

II. Основные движения:

- На двух ногах из обруча обруч (ноги вместе – ноги врозь) с продвижением вперед (3 м);
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями в чередовании с перепрыгиванием;
- Прокатывание мяча между кеглями.

Подвижная игра: «Гуси лебеди»;

Игра малой подвижности: «Снежный дом».

Взяли дети белый ком,
стихотворение

Лепить будем белый дом.
движениями.

Домик будет ледяной.

Мы польём его водой.

Ком за комом мы кладем-

Вот и вылепили дом.

Дети сопровождают

соответствующими

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

«Новогодний праздник»

Занятие 31

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь с хлопками над головой;
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Прокатывание мяча в определенном направлении со сбиванием предметов.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 32

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;
3. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости;
4. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- Высоко поднимая колени.

Бег

- В колонне по одному;
- С захлестыванием голени.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- палку вверх; 3 - 4- через стороны руки вниз (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. 1-2- присесть, обхватить колени руками; 3-4- вернуться в исходное положение (5- 6 раз);

3. И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).

4. И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1- 2 - поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - исходное положение (4- 5 раз).

5. И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком

вместе. Выполнять на счет 1-8 (2-3 раза).

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. - стоя, ноги вместе, руки с палкой вперед. В. - наклониться, положить палку на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять палку (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С кеглей»

1. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2- руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4- 6 раз).

2. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

3. И.п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2- выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5 - 6 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, кегли в обеих руках перед собой. 1- наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кеглю; 4- исходное положение (5 - 6 раз).

5. И.п. - лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1- 2 - поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3 - 4 - опустить ногу, вернуться в исходное положение (4 - 6 раз).

6. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны

7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

1. И.п. - стоя ноги вместе, руки с кеглями в стороны. В. - отставить правую ногу в сторону, левую приставить; то же влево (5-6 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Надуем шар»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки около лица сложены в трубочку.

В. - вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох (5-6 раз).

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. - вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Мой дом»

Задачи: Познакомить детей с видами гражданских построек (жилой дом и его виды, театр, школа, детский сад, поликлиника, торговый центр, кинотеатр). Познакомить детей с профессиями связанными со строительством зданий и ремонтом помещений.

Занятие 33

II. Основные движения:

- Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- Прыжки с ноги на ногу, и на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Прокатывание мяча в определенном направлении между предметами.

Подвижная игра: «Зайцы и волк».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Тема: «Мебель, бытовые приборы»

Задачи: Учить детей называть и описывать предметы мебели и их детали. Познакомить с видами бытовых приборов.

Занятие 34

II. Основные движения:

- Подпрыгивания ноги скрестно - ноги врозь с продвижением вперед;
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с продвижением вперед (10 раз).

Подвижная игра: «Мы веселые ребята»;

Игра малой подвижности: «Сделай фигуру» (с дидактическими карточками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 35

II. Основные движения:

- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом с помощью воспитателя;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Цветные автомобили».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «В гостях у бабушке Федоры. Посуда»

Задачи: Уточнить представления о видах посуды (чайная, кухонная, столовая), из чего она сделана.

Занятие 36

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (3 м);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с ведением мяча между предметами (10 раз).

Подвижная игра: «Два Мороза»;

Игра малой подвижности: «Чайник».

Я- чайник, ворчун, хлопотун,
одну руку, как носик

Дети стоят, изогнув

сумасброд,

чайника, другую

держат на поясе;

животик надут.

Я вам напоказ выставляю живот.

Топают.

Я чай кипячу, клопочу и кричу:

- Эй, люди, я с вами чай попить хочу!

Делают призывные

движения рукой.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 37

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 38

II. Основные движения:

- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Сделай меньше прыжков»;

Игра малой подвижности: «Море волнуется».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 39

II. Основные движения:

- Подпрыгивания ноги скрестно-ноги врозь на месте и с продвижением вперед;
 - Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
 - Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).
- Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 40

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз).

Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;
2. Обучать лазанию по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель;
3. Способствовать развитию эмоциональной сферы детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- Скрестным шагом;
- Расчет на первый - второй.

Бег

- На носках;
- Забрасывая голени назад.

Комплекс ОРУ № 1

«С обручем»

1. И.п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1- присесть; 2- взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3- присесть, положить обруч; 4- встать, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. - основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2- опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2- присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжком на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2-3-раза.

6. Ходьба, дыхательные упражнения (30 -35сек.)

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, обруч в правой руке вертикально на полу. В. – присесть, пролезая в обруч, перехватить обруч в левую руку, вернуться в и.п. (5 -6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

1. И.п. - основная стойка, руки внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 – вернуться в исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 –2- присесть, медленным движением, спину, голову держать прямо; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- мах правой ногой вперед; 2- мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. В. – поднять правое колено, коснуться его левым локтем; коснуться правым локтем левого колена; вернуться в и.п.(6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Занятие 41

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;

- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (с бегом и прыжками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30-35 сек.)

Тема: «Знакомство с народной культурой и традициями»

Задачи: Познакомить детей подвижным играм других народов мира.

Занятие 42

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте и с продвижением вперед (ноги скрестно-ноги врозь);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз).

Подвижная игра: «Юрта»

Мы весёлые ребята

Соберёмся все в кружок.

Поиграем, и попляшем,

И помчимся на лужок.

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 43

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Мы веселые ребята».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Неделя добрых дел»

Задачи: Формировать у детей культуру общения. Развивать чуткость, отзывчивость, внимание к окружающим взрослым и сверстникам

Занятие 44

II. Основные движения:

- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Найди себе пару»;

Игра малой подвижности: «Сделай, пожалуйста».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 45

II. Основные движения:

- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь с различными движениями рук;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Наша страна, День защитника отечества»

Задачи: Знакомить детей с «военными» профессиями. Формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как к будущим защитникам Родины.

Занятие 46

II. Основные движения:

- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз);
- Прыжки с поворотом кругом;
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Подвижная игра: «Пожарные на тушении»;

Игра малой подвижности: «Кто ушел?».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 47

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь, руки в вверх – в стороны;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Подвижная игра: «Веселые соревнования».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 48

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Веселые соревнования».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

МАРТ

Задачи:

1. Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков;
2. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.
3. Способствовать развитию психо-эмоциональной сферы детей.

Оборудование: кегли, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Приставными шагами вперед;
- Спинной вперед, сохраняя направление и равновесие;
- Перестроение из одной колонны в две.

Бег

- На носках;
- Выбрасывая прямые ноги вперед.

Комплекс ОРУ № 1

«С кубиками»

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- кубики в стороны; 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны; 4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1- вынести кубики вперед; 2- наклон вперед к правой ноге, поставить кубики у носка; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).
3. И.п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1- присесть, кубики вперед; 2- вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Повторить 2-3 раза.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Спрячь кубики»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками в стороны. В. – присесть, положить кубики на пол позади себя, встать, хлопок над головой; то же взять кубики, вернуться в и.п (5- 6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«На гимнастической скамейке»

1. И.п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2- поднять прямые ноги вверх; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- шаг правой ногой со скамейки; - то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение 4-5 раз.
5. И.п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
6. Ходьба в колонне по одному между скамейками, дыхательные упражнения (30 сек.)

Замена:

5. И.п. - стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за ребра скамейки. В. - прыжки на двух ногах через скамейку вправо-влево, вернуться в и.п. (6-7 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»
И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. - носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.
2. «Сдуем одуванчик»
И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. - вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Мамин праздник»

Задачи: Выявить знания ребёнка о себе; имя, фамилия, возраст.

.Воспитывать желание заботиться о своих близких людях, чувство гордости за свою семью.

Занятие 49

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте - одна нога вперед, другая назад;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности (гимнастической доске);
- Катание мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.

Подвижная игра: «Сделай фигуру».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35-40 сек.)

Занятие 50

II. Основные движения:

- Катание мячей в определенном направлении со сбиванием кеглей;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности;
- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад с продвижением вперед.

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35- 40 сек.)

Тема: «Весна пришла»

Задачи: Расширять представления детей о весне. Познакомить с весенними месяцами.

Занятие 51

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад в сочетании с различными движениями рук;
- Катание средних мячей в различных направлениях со сбиванием малых мячей;
- Ползание на четвереньках по наклонной гимнастической доске вверх-вниз.

Подвижная игра: «Ручеёк».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 52

II. Основные движения:

- Катание средних мячей в определенном направлении с попаданием по движущимся набивным мячам;
- Подпрыгивания – одна нога вперед, другая назад на месте через гимнастическую палку;
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Угадай, чего не хватает».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 53

II. Основные движения:

- Проползание на животе под гимнастической скамейкой;
- Подпрыгивания – одна нога вперед, другая назад с продвижением вперед;
- Катание малых мячей в определенном направлении с попаданием по предметам (мягким модулям).

Подвижная игра: «Сделай фигуру» .

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 54

II. Основные движения:

- Прыжки в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх;
- Проползание на животе под гимнастической скамейкой, не касаясь ее;
- Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (3-4 раза подряд).

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Паучок».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: «Неделя игры и игрушек»

Задачи: Способствовать формированию игровой культуры детей.

Способствовать активизации игровой деятельности детей. Развивать у детей интерес к различным видам игр.

Занятие 55

II. Основные движения:

- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте (4-5 раз подряд);
- Проползание на животе под двумя гимнастическими скамейками;
- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх;

Подвижная игра: «Цветные автомобили»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

Занятие 56

II. Основные движения:

Контролируем:

- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности.

Подвижная игра: «Цветные автомобили»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

АПРЕЛЬ

1. Способствовать гармоничному развитию личности ребенка;
2. Совершенствовать навыки ходьбы, бега; развивать ловкость, меткость, выносливость.
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Спина вперед, сохраняя направление и равновесие;
- «Змейкой»;
- Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Бег

- Выбрасывая прямые ноги вперед;
- Спина вперед, сохраняя направление и равновесие.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- 2- поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1- 2- присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4- исходное положение (6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1- поднять правую ногу назад-вверх; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п. – стойка в упоре на колени, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2- вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8 (3 раза).
7. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2- исходное положение; 3- то же с левой ноги; 4 - исходное положение (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

1. И.п. - основная стойка, палка внизу. 1- поднять палку на грудь; 2- палку вверх; 3- палку на грудь; 4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку вверх; 2- наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, палка на плечах. 1-2- медленно присесть, спину и голову держать прямо; 3-4- исходное положение (6 раз).

4. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2- исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8 (3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – стойка ноги вместе, палка вверх. В. – присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п., (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Дуем на чай»
И.п. – сидя по-турецки, руки вперед перед лицом.
В. – вдох, выдох, наклонясь вперед, дуя на ладони.
2. «Сдуем одуванчик»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «В гостях у сказки»

Задачи: Развивать чувство ритма посредством упражнений под музыку и стихотворного текста.

Занятие 57

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение: «Карусель».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10-15 сек.)

Занятие 58

II. Основные движения:

- Подползание под дугу;
- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение: «Пилоты»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Тема: «Неделя космоса»

Задачи: Знакомить детей с Космосом, космической техникой.

Занятие 59

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним;

- Подлезание под веревку.
Игровое упражнение: «Самолеты»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 60

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) + догнать мяч.

Игровое упражнение:

«К мишке в гости» (доползти до мишки, от мишки убежать).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 61

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку за стоящей впереди игрушкой;
- Катание мяча в паре с воспитателем и друг с другом.

Игровое упражнение:

«Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 62

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мяча под скамейку.

Игровое упражнение:

«Найди своё место».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Огонь друг – огонь враг»

Задачи: Сформировать у детей осознанное и ответственное отношения к выполнению правил пожарной безопасности. Вооружить знаниями, умениями и навыками необходимыми для действия в экстремальных ситуациях.

Занятие 63

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Пожарные на тушении»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Занятие 64

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Игровое упражнение:

«Прокати в ворота»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

МАЙ

Задачи:

1. Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков и т.д.);
2. Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: малые мячи, обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Приставными шагами вперед, вправо, влево;
- «Змейкой»;
- Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие;
- Нахождение своего места в колонне.

Бег

- «Змейкой»;

- Выбрасывая прямые ноги вперед;
- Спинай вперед, сохраняя направление и равновесие.

Комплекс ОРУ № 1

«С малыми мячами»

1. «Покажи мяч»

И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

2. «Прокати мяч»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге; 2- 3- прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4- исходное положение (4-5 раз).

3. «Дотянись»

И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1- 2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. «Не урони мяч»

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять вперед прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вверх.

В. – прыжки поочередно на правой, на левой, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой (6 раз).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руке, дыхательные упражнения (25-30 сек.)

Замена:

2. «Удержи мяч»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх. В. – присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п. (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- 2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – исходное положение (6 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, руки в вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – исходное положение (6 раз).

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть, руки вверх, хлопок над головой; вернуться в и.п. (6 раз).

Дыхательные упражнения:

4. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

5. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

Тема: «День победы»

Задачи: Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике посвященном Дню Победы.

Занятие 65

II. Основные движения:

- Полоса препятствий (провести соревновательные упражнения)

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (10-15 сек.)

Занятие 66

II. Основные движения:

- На двух ногах на месте с мячом в руках;
- Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;
- Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.

Игровое упражнение: «Найди себе пару»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 –15 сек.)

Тема: «Неделя семьи»

Задачи: Сформировать у детей понятие, что семья - это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.

Занятие 67

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Подползание под две скамейки, стоящих рядом;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).

Игровое упражнение:

«Подпрыгни до ладони»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 68

II. Основные движения:

- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;
- Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Подвижная игра:

«Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 69

II. Основные движения:

- Перепрыгивание через веревочку на двух ногах;
- Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;
- Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой;

Подвижная игра:

«Проползи в воротаки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 70

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под скамейку;
- Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.

Игровое упражнение:

«Попрыгай как мячик».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Тема: «Здравствуй, лето!»

Задачи: Расширять представления детей о лете. Расширять представления детей о лете: прятки, футбол, мяч через сетку.

Занятие 71

II. Основные движения:

- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;
- Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;

- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение:

«Мяч через сетку».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Занятие 72

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).

Игровое упражнение:

«Прокати мяч и догони его».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (10 – 15 сек.)

Календарно-тематическое планирование в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

5. Прививать у детей стойкий интерес к занятиям физкультурой;
6. Совершенствовать навык устойчивого положения тела, ходьбы и бега;
7. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, набивные мячи, длинные скакалки, кегли, гимнастические скамейки, дидактический материал для подвижных игр.

Вводная часть

Ходьба

- Обычным шагом;
- Гимнастическим шагом;
- Построение в колонну по одному, по два.

Бег

- Обычным шагом;
- Широим шагом.

Комплекс ОРУ № 1

«С обручами»

1. И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью с обручем.
В. – попеременное отрывание пяток от пола, с вращением обруча (7-8 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки с обручем внизу.
В. – поднять обруч вверх, посмотреть на обруч (8 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вверх.
В. – наклоны в сторону, руки на месте (8 раз).
4. И.п. – ноги шире плеч, обруч в руках вверх.
В. – наклоны вперед, коснуться пола обручем, ноги в коленях не сгибать (8 раз).

5. И.п. – сидя на полу, руками упор сзади, ноги перед обручем, согнутые в коленях.

В. – поднять одновременно две ноги и перенести в обруч, то же из обруча (8 раз);

6. И.п. – сидя на ягодицах, руки с обручем впереди, ноги прямые.

В. – перемещаться на ягодицах вперед, затем назад, руками крутить обруч (4 раза).

7. И.п. – обруч в руках. В.- прыжки через обруч в чередовании с ходьбой.

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вперед. В. – присесть, положить обруч на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять обруч (8 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

7. И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

8. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение.

9. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- 2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

10. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (5-6 раз).

11. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

12. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8.

13. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

8. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2- и.п., руки вверх; 3- поднять левое колено, хлопок под коленом; 4- исходное положение (8 раз).

Дыхательные упражнения:

4. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

5. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Наш любимый детский сад»

Задачи: Рассказать о внешнем виде детского сада, дать названия и назначения помещений. Рассказать о труде всех работников детского сада.

Занятие 1

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях.

Подвижная игра: «Парный бег».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 2

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат);
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в положении спиной вниз и вверх;
- Прокатывание мячей в заданном направлении по сигналу воспитателя.

Подвижная игра: «Парный бег» (встать в обруч по сигналу воспитателя);

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 3

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, огибая предметы;
- Прокатывание мячей со сбиванием предметов (кеглей).

Подвижная игра: «Хитрая лиса».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 4

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат);
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони огибая предметы «змейкой»;
- Прокатывание мячей между предметами.

Подвижная игра: «Парный бег» (в обручах, с остановкой по сигналу);

Игра малой подвижности: Найди погремушку.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 5

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в соответствии с ритмом звучащей музыки;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх на уровне глаз и ловля его двумя руками (5-8 раз подряд).

Подвижная игра: «Хитрая лиса».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Тема: «Грибы»

Задачи: Закрепить представления о грибах, их строении. Познакомить с двумя-тремя новыми видами грибов. Закрепить понятия съедобный, несъедобный.

Занятие 6

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат) с приземлением – руки вверх;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «У медведя во бору»;

Игра малой подвижности: «Фигура – замри!».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 7

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой, двигаясь друг за другом ноге, перепрыгивая через предметы, лежащие на полу;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Удочка» (с перепрыгиванием через длинную скакалку).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

Тема: «Овощи»

Задачи: Закрепить знания детей об овощах, фруктах, уточнить и расширить представления.

Занятие 8

II. Основные движения.

Контролируем:

- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Разложи овощи и фрукты»

ОКТАБРЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;
2. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой;
3. Формировать самостоятельность при участии в подвижных играх.

Оборудование: малые мячи, гимнастические палки, лесенка-стремянки, мешочки с песком (200 гр.), кегли, скакалки, дуги, набивные мячи, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба:

- Гимнастическим шагом;
- На наружной стороне стопы;
- Построение в колонну по одному, по два;
- Равнение в колонне на вытянутые руки вперед.

Бег

- Обычным шагом;
- Широким шагом;
- На носках.

Комплекс ОРУ № 1

«С малым мячом»

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- руки вниз (6 раз)..

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо

(влево), ударить мячом о пол; 3- 4- вернуться в исходное положение (6 раз);

3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4- с поворотом

вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

5. «Пингины»

И.п. – стоя, зажав мяч между колен. В.- по сигналу воспитателя прыжки на двух

ногах, продвигаясь по кругу друг за другом.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу. В. – поднять колено, переложить мяч в другую руку под коленом, вернуться в и.п.(6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

6. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1- палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И.п. – основная стойка, палку на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).
8. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- поворот туловища, вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).
9. И.п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1- палку вверх; 2- наклон вперед, коснуться палкой правой (левой) ноги; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).
10. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
5. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках, дыхательные упражнения.

Замена:

6. И.п. – стойка ноги вместе, палку вперед. В. – наклон, коснуться палкой пальцев ног, вернуться в и.п. (5-6 раз).

Дыхательные упражнения:

5. «Улитка»
И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.
В. – подтянуть ноги к животу, обхватить руками ноги, вдох, вернуться в и.п., выдох.
6. «Сдуем одуванчик»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Фрукты»

Задачи: Дать характеристику деревьев и кустарников сада: яблоня, груша, слива, крыжовник, малина.

Комплекс ОРУ № 3

«Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,
взявшись за руки.

Дети идут по кругу,

Мы смородину сажали.
выкапывают яму и

Изображают, как

Яблони белили мы
вверх, вниз.

сажают в неё куст.

Известью, белилами.
Починили мы забор,
молотком.

Движением правой руки

Завели мы разговор:
центр выходит

Имитируют удары

- Ты скажи, садовник наш,
Что ты нам в награду дашь?

Стоят лицом в круг, в

один ребенок.

- Дам в награду
фруктов загигают
Слив лиловых,
руке.
Груш медовых,
Спелых яблок, вишен-
Целый килограмм.
Вот что вам в награду дам!

На каждое название
по одному пальцу на правой

Занятие 9

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотами вправо, влево;
- Пролезание под дуги на четвереньках.
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой произвольным способом.

Подвижная игра: «Удочка».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 10

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотами вправо, влево в сочетании с различным положением рук;
- Подлезание под дуги на четвереньках.
- Метание в определенном направлении мешочка (200 гр.) правой и левой рукой из-за головы.

Подвижная игра: «Парный бег»;

Игра малой подвижности: «Тише едешь, дальше будешь».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Тема: «Ягоды»

Задачи: Познакомить с двумя-тремя новыми видами ягод. Рассказать о лесных и садовых ягодах.

Занятие 11

II. Основные движения:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат), присесть руки вперед;
- Ходьба и бег на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- Прокатывание мячей между предметами (дугами).

Подвижная игра: «Сбей кеглю».

III. Заключительная часть:

« По ягоды»

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
касаются носка

Маршируют, руки на пояс.
Наклоняются, правой рукой

левой ноги, не сгибая

коленей.

Раз, два, три, четыре, пять-

Маршируют.

Мы идем искать опять.

*Наклоняются, левой рукой
Касаются носка правой ноги,*

не сгибая коленей.

Занятие 12

II. Основные движения:

- Прыжки с поворотами вправо, влево вокруг оси своего тела (руки на
- осе.)
- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой из-за головы.

Подвижная игра: «Сбей кеглю» (с прокатыванием мячей);

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35 сек.)

Тема: «Деревья»

Задачи: Расширить понятия о растениях ближайшего окружения.

Познакомить с двумя новыми видами деревьев и кустарников (различать их по листьям, цветам, плодам, коре)

Комплекс ОРУ № 4

« Дуб »

Дуб дождя и ветра

Движение руками вправо-влево.

Вовсе не боится.

Кто сказал, что дубу

Дети приседают.

Страшно простудиться?

Поднимаются, кружатся.

Ведь до поздней осени

Он стоит зелёный.

Значит, дуб выносливый,
стороны.

Кружатся на цыпочках, руки в

Значит, закалённый.

Занятие 13

II. Основные движения:

- Прыжки с поворотами вправо, влево с хлопками перед собой и за спиной;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Удочка».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 14

II. Основные движения:

- Ходьба на носочках на гимнастической скамейке. Руки на поясе, спина ровная.

- Спрыгивание с высоты 20 см на мат с продвижением вперед;
 - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с прыжком (10 раз подряд).
- Подвижная игра: «Сбей кеглю»;
Игра малой подвижности: «Угадай где спрятано»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35 сек.)

Тема: «Осень»

Задачи: Закрепить знания детей о временах года. Рассказать об изменении в природе. Закрепить знания о жёлтом, зелёном, красном цветах в природе.

Занятие 15

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, с перепрыгиванием через препятствия;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;
- Метание в горизонтальную цель мешочка (200 гр) правой и левой рукой.

Подвижная игра: «Кто быстрее соберёт осенние цветочки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 16

II. Основные движения.

Контролируем:

- Спрыгивание с высоты 20 см (на мат);
 - Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

Подвижная игра: «Кто быстрее соберёт осенние цветочки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

НОЯБРЬ

Задачи:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
2. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость, ручную и локомоторную ловкость) и т.д.;
3. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра. Набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Гимнастическим шагом;
- На наружной стороне стопы;
- Расчет на первый-второй.

Бег

- Обычным шагом, соблюдая дистанцию;
- Широким шагом;
- На носках.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вперед, руки за голову; 2- исходное положение. То же влево (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- исходное положение (6 раз).
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз);
4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1-2- поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз);
5. И.п.- основная стойка, руки на поясе; 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге (3-4 раза).

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

«Пропеллер»

2. И.п. – стоя, широкая стойка, руки в стороны. В. – повороты туловища вправо- влево (5-6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С обручем»

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх;

3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1- поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И.п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1- присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в исходное положение (6 раз)..

8. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поднять обруч вверх; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение (6 раз).

9. И.п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны (3 раза).

6. Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, обруч вертикально в обеих руках. 1 – поставить правую ногу на обруч внизу, поднять прямую ногу с

помощью обруча; 2 – исходное положение; 3- то же с левой ноги; 4 – исходное положение. (6 раз).

Дыхательные упражнения:

5. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох

2. «Улитка»

И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны.

В. – подтянуть ноги к животу, обхватить руками ноги, вдох, вернуться в и.п., выдох.

Тема: «Перелётные птицы»

Задачи: Назвать отличительные признаки: окраска перьев, характерные повадки (скворец, ласточка, грач, журавль, соловей). Провести сравнения птиц, определить значение птиц в жизни людей.

Занятие 17

II. Основные движения:

- Прыжки через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ползание на животе по наклонной гимнастической доске, подтягиваясь руками;
- Ходьба по наклонной доске.

Подвижная игра: «Перелётные птицы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30-35 сек.)

Тема: «Неделя здоровья»

Занятие 18

II. Основные движения:

- Перепрыгивания через мягкие модули попеременно на правой и левой ноге;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, перешагивая через мягкие модули;
- Ходьба по наклонной доске руки на поясе.

Подвижная игра: «Удочка»;

Игра малой подвижности: «Угадай, кого не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 19

II. Основные движения:

- Через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Лазание на четвереньках по наклонной доске.

Подвижная игра: «Эстафета парами».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Дикие животные»

Задачи: Рассказать об условиях жизни диких животных, их внешнем виде, повадках, пище, жилище. Уметь узнавать и называть диких животных

Занятие 20

II. Основные движения:

- Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге и двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч;
- Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками в ускоренном темпе;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Хитрая лиса»;

Игра малой подвижности: «Море волнуется».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 21

II. Основные движения:

- Прыжки через барьеры высотой 30 см. двумя ногами одновременно;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в положении спиной вверх-вниз друг за другом;
- Прокатывание мячей, попадая в мягкие модули.

Подвижная игра: «Сбей кеглю».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Домашние птицы»

Задачи: Уметь описать внешний вид, повадки, пищу, пользу, приносимую людям. Описать заботу человека о домашних животных, детёныши домашних животных (корова, лошадь, коза, свинья, кошка, собака, овца). Дать сравнение домашних животных.

Занятие 22

II. Основные движения:

- Прыжки боком вправо-влево через гимнастическую палку, лежащую на полу;
- Прыжки в длину с места от палки вперед;
- Схождение на четвереньках с наклонной доски, удерживая равновесие.

Подвижная игра: «Парный бег» (игра-эстафета);

Игра малой подвижности: «Паучок».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 23

II. Основные движения:

- Прыжки через скамейку, двумя руками держась за ребро скамейки с двух сторон;
- Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони в различных направлениях по сигналу воспитателя;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Эстафета парами».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Мебель»

Задачи: Уточнить и расширить знания об основных видах мебели. Воспитывать чувство красоты и бережного отношения к мебели.

Занятие 24

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки с поворотами вправо, влево;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд).

Подвижная игра: «Эстафета парами».

III. Заключительная часть:

Раз, два, три, четыре...
начиная с большого,

*Дети загибают пальцы,
на обеих руках.*

Много мебели в квартире.
кулачки.

Сжимают и разжимают

В шкаф повесили мы рубашку.
большого.

Загибают пальцы, начиная с

Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть- чуть на стуле.
А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.

А потом мы с котом
Посидели за столом.
Чай с вареньем дружно пили.
ладоши и стучат кулачками.

Попеременно хлопают в

Много мебели в квартире.

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
6. Развивать эмоциональную сферу ребенка;
7. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- На носках, на пятках.

Бег

- В колонне по одному, сохраняя дистанцию;
- Широким и обычным шагом.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

7. «Покажи флажки»

И.п. – основная стойка, руки с флажками опущены вдоль туловища. 1- флажки вперед; флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

8. «Повороты»

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки с флажками у груди. 1- поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- исходное положение (6 раз).

9. «Приседы»

И.п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- исходное положение (6 раз).

10. «Наклоны»

И.п. – стойка на ширине плеч, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).

11. «Попрыгай»

И.п. – основная стойка, руки с флажками внизу.

В. – прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на счет 1-8 (3 раза).

12. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. «Спрячь флажки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с флажками в стороны. В. – присесть, положить флажки на пол позади себя, встать, хлопок над головой; вернуться в и.п., то же взять флажки (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

7. И.п. - основная стойка, палка внизу. 1- палка вверх; 2- опустить за голову на плечи; 3- палку поднять вверх; 4- исходное положение (6-7 раз);

8. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку вверх; 2- наклон вперед, руки вперед; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

9. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

10. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

11. И.п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- исходное положение. Выполняется на счет 1-8 (3 раза).

12. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

«Мельница»

1. И.п. - основная стойка, палка в правой руке вертикально хватом посередине. В. – вращения вверх-вниз, руку не сгибать, то же с левой рукой (5 раз);

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Занятие 25

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (5-7 раз);.

Подвижная игра: «Мы веселые ребята».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Тема: «Человек»

Задачи: Уточнить и закрепить знания о частях тела человека и о своей семье.

Занятие 26

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно -ноги врозь;
- Проползание на четвереньках по прямой линии под несколькими дугами;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (7 - 10 раз).

Подвижная игра: «Мы веселые ребята»;

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 27

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед по прямой линии (3 м);

- Проползание на четвереньках «змейкой» под несколькими дугами;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, стоя на месте (10 раз).

Подвижная игра: «Мы веселые ребята» (с прыжками и бегом).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Тема: «Одежда»

Задачи: Закрепить обобщающие понятия «одежда».

Занятие 28

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно - ноги врозь;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями, в чередовании с перепрыгиванием;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с продвижением вперед (5-7 раз).

Подвижная игра: «Два Мороза»;

Игра малой подвижности: «У Ивана три Кафтана».

У Ивана три Кафтана,

Три Кафтана у Ивана:

вправо- влево.

Жёлтый, белый, голубой.

Выбирай кафтан любой

Ходьба на месте.

Руки на пояс, приставной шаг

Приседания, руки вперед.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 29

II. Основные движения:

- Проползание на четвереньках «змейкой» под несколькими дугами в чередовании с прыжками;
- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь;
- Прокатывание мяча под дугой.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Тема: «Зима, зимние забавы»

Задачи: Продолжать знакомить с зимними явлениями в природе.

Расширять представления о зимних видах спорта.

Занятие 30

II. Основные движения:

- На двух ногах из обруча обруч (ноги вместе – ноги врозь) с продвижением вперед (3 м);;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями в чередовании с перепрыгиванием;
- Прокатывание мяча между кеглями.

Подвижная игра: «Снежная королева»;
Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 31

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно -ноги врозь с хлопками над головой;
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Прокатывание мяча в определенном направлении со сбиванием предметов.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 32

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;
2. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости;
7. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- Высоко поднимая колени.

Бег

- В колонне по одному;
- С захлестыванием голени.

Комплекс ОРУ № 1

«С гимнастической палкой»

1. И.п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1- палку вверх, потянуться; 2- сгибая руки, палку положить на лопатки; 3- палку вверх; 4- палку вниз, исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз);
3. И.п. – основная стойка, палка на груди. 1- шаг вправо, палку вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- исходное положение (6 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1- палку вверх; 2- наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- исходное положение (6 раз);
5. И.п. – основная стойка, палка на плечах. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8 (2-3 раза).
6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой вперед. В. – наклониться, положить палку на пол перед собой, вернуться в и.п., то же взять палку (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

7. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
8. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3- пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).
9. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).
10. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
11. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вправо; 2- наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
12. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, затем на счет 9-16 на левой ноге (2 раза).
7. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны. В. – отставить правую ногу в сторону, левую приставить; то же влево (5-6 раза).

Дыхательные упражнения:

3. «Надуем шар»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки около лица сложены в трубочку.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох (5-6 раз).

4. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Новогодний праздник»

Занятие 33

II. Основные движения:

- Проползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- Прыжки с ноги на ногу и на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Прокатывание мяча в определенном направлении между предметами.

Подвижная игра: «Сделай меньше прыжков».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Тема: «Зимующие птицы»

Задачи: Уточнить и расширить знания о зимующих птицах, формировать понятие «зимующие птицы». Познакомить с условиями жизни птиц. Воспитывать желание заботиться о птицах, подкармливать их зимой.

Занятие 34

II. Основные движения:

- Подпрыгивания ноги скрестно - ноги врозь с продвижением вперед;
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с продвижением вперед (10 раз).

Подвижная игра: «Мы веселые ребята»;

Игра малой подвижности: «Зимующие и перелётные птицы» (с дидактическими карточками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 35

II. Основные движения:

- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом с помощью воспитателя;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Сделай меньше прыжков».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Профессии»

Задачи: Дать представление о труде взрослых, показать результаты труда, его значимость.

Занятие 36

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед (3 м);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками с ведением мяча между предметами (10 раз).

Подвижная игра: «Два Мороза»;

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 37

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Инструменты»

Задачи: Познакомить детей с обобщающими понятиями «инструменты»

Занятие 38

II. Основные движения:

- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Сделай меньше прыжков»;

Игра малой подвижности: «Паучок».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 39

II. Основные движения:

- Подпрыгивания ноги скрестно-ноги врозь на месте и с продвижением вперед;
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

Занятие 40

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз).

Подвижная игра: «Охотники и зайцы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –35 сек.)

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

4. Совершенствовать навыки ходьбы и бега;
5. Обучать лазанию по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель;
6. Способствовать развитию эмоциональной сферы детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- В колонне по одному;
- В колонне по два;
- Скрестным шагом;
- Расчет на первый - второй.

Бег

- На носках;
- Забрасывая голени назад.

Комплекс ОРУ № 1

«С обручем»

1. И.п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1- присесть; 2- взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3- присесть, положить обруч; 4- встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И.п. – стойка, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1- поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И.п. - основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2- опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2- присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжком на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2-3-раза.

6. Ходьба, дыхательные упражнения (30 -35сек.)

Замена:

2. И.п. – стоя, ноги вместе, обруч в правой руке вертикально на полу. В. – присесть, пролезая в обруч, перехватить обруч в левую руку, вернуться в и.п. (5 -6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

1. И.п. - основная стойка, руки внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 – вернуться в исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 –2- присесть, медленным движением, спину, голову держать прямо; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

8. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- мах правой ногой вперед; 2- мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4- исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. В. – поднять правое колено, коснуться его левым локтем; коснуться правым локтем левого колена; вернуться в и.п.(6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

4. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Занятие 41

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (с бегом и прыжками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30-35 сек.)

Тема: «Головные уборы»

Задачи: Учить правильно называть предметы верхней одежды.
Сформировать представление о видах головного убора.

Занятие 42

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте и с продвижением вперед (ноги скрестно-ноги врозь);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз).

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (Ну ребята не зевайте, шапочку передовайте.);

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 43

II. Основные движения:

- Прыжки на месте с поворотом кругом;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Мы веселые ребята».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Обувь»

Занятие 44

II. Основные движения:

- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом;
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3 м);
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

Подвижная игра: «Сделай меньше прыжков»;

Игра малой подвижности: «Новые кроссовки».

Как у нашей кошки

пальцы по одному,

На ногах сапожки.

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козлёнок маленький

Обуваёт валенки.

А сыночек Вовочка-

Новые кроссовочки.

подниманием коленей.

Дети загибают на обеих руках

начиная с больших.

Шагают с высоким

Вот так,
пятку.
Вот так,
Новые кроссовочки.

Выставляют ногу вперёд на

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 45

II. Основные движения:

- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь с различными движениями рук;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: Защитники «Отечества»

Задачи: Обогащать, уточнять и расширять словарный запас детей названиями родов войск военных профессий. Воспитывать уважение и чувство благодарности к людям, защищающим Родину от врагов.

Занятие 46

II. Основные движения:

- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз);
- Прыжки с поворотом кругом;
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Подвижная игра: Соревнования «Богатырская сила»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: «Масленица Прасковейка, встречаем тебя хорошенько!»

Задачи: Познакомить детей с традициями, бытом русского народа.

Занятие 47

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – ноги скрестно-ноги врозь, руки в вверх – в стороны;
- Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м);
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Подвижная игра: «Веселые соревнования» Посвященные масленице.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 48

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание по наклонной доске на животе, подтягиваясь руками;
- Прокатывание мяча между предметами.

Подвижная игра: «Веселые соревнования».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба

МАРТ

Задачи:

1. Продолжать совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков;
2. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности, катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.
3. Способствовать развитию психо-эмоциональной сферы детей.

Оборудование: кегли, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Приставными шагами вперед;
- Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие;
- Перестроение из одной колонны в две.

Бег

- На носках;
- Выбрасывая прямые ноги вперед.

Комплекс ОРУ № 1

«С кеглями»

1. И.п. – основная стойка, кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- кегли вверх; 3- кегли в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
3. И.п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2- поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- поворот влево, взять кеглю (5-6 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2- наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, кегли внизу. 1- присесть, кегли вынести вперед; 2- исходное положение (6 раз).
6. И.п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба с дыхательными упражнениями (10 сек.)

Замена:

2. «Спрячь кегли»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с кеглями в стороны. В. – присесть, положить кегли на пол позади себя, встать, хлопок над головой; то же взять кегли, вернуться в и.п (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«На гимнастической скамейке»

7. И.п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).

8. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

9. И.п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2- поднять прямые ноги вверх; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

10. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- шаг правой ногой со скамейки; - то же левой. Поворот кругом, повторить упражнение 4-5 раз.

11. И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

12. Ходьба в колонне по одному между скамейками, дыхательные упражнения (30 сек.)

Замена:

5. И.п. – стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за ребра скамейки. В. – прыжки на двух ногах через скамейку вправо-влево, вернуться в и.п. (6-7 раз).

Дыхательные упражнения:

4. «Как мы себя любим»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

5. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Занятие 49

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности (гимнастической доске);
- Катание мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.

Подвижная игра: «Сделай фигуру».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35-40 сек.)

Тема: Мамин праздник. Семья.

Задачи: Выявить знания ребёнка о себе; имя, фамилия, возраст.
Воспитывать желание заботиться о своих близких людях, чувство гордости за свою семью.

Занятие 50

II. Основные движения:

- Катание мячей в определенном направлении со сбиванием кеглей;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности;
- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад с продвижением вперед.

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (35- 40 сек.)

Тема: Посуда.

Задачи: Уточнить и расширить представления о видах посуды.

Занятие 51

II. Основные движения:

- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад в сочетании с различными движениями рук;
- Катание средних мячей в различных направлениях со сбиванием малых мячей;
- Ползание на четвереньках по наклонной гимнастической доске вверх-вниз.

Подвижная игра: «Сделай фигуру».

III. Заключительная часть:

«Чайник»

Я – чайник, ворчун, хлопотун,
одну руку,
сумасброд,
другую держат
Я вам напоказ выставляю живот.
надут.

Я чай кипячу, клопочу и кричу:
- Эй, люди, я с вами чай попить хочу!
движения рукой

*Дети стоят, изогнув
как носик чайника,
на поясе; животик*

*Топают.
Делают призывные*

Занятие 52

II. Основные движения:

- Катание средних мячей в определенном направлении с попаданием по движущимся набивным мячам;
- Подпрыгивания – одна нога вперед, другая назад на месте через гимнастическую палку;

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Угадай, чего не хватает».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: Весна.

Задачи: Расширять представления о весне, закрепить название весенних месяцев.

Занятие 53

II. Основные движения:

- Проползание на животе под гимнастической скамейкой;
- Подпрыгивания – одна нога вперед, другая назад с продвижением вперед;
- Катание малых мячей в определенном направлении с попаданием по предметам (мягким модулям).

Подвижная игра: «Перепрыгни через ручеек».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Занятие 54

II. Основные движения:

- Прыжки в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх;
- Проползание на животе под гимнастической скамейкой, не касаясь ее;
- Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (3-4 раза подряд).

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Паучок».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Тема: Неделя игры и игрушки

Задачи: Провести викторину по русским народным сказкам. В игровой форме вспомнить, повторить и закрепить содержание русских народных сказок.

Занятие 55

II. Основные движения:

- Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте (4-5 раз подряд);
- Проползание на животе под двумя гимнастическими скамейками;
- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх;

Подвижная игра: «Сделай фигуру» (с переносом мягких модулей).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

Занятие 56

II. Основные движения:

Контролируем:

- Подпрыгивания на месте – одна нога вперед, другая назад;
- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности.

Подвижная игра: «Сделай фигуру» (с переносом мягких модулей).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 35 сек.)

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Способствовать гармоничному развитию личности ребенка;
2. Совершенствовать навыки ходьбы, бега; развивать ловкость, меткость, выносливость.
6. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: обручи, гимнастические палки, стойки, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Спинай вперед, сохраняя направление и равновесие;
- «Змейкой»;
- Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Бег

- Выбрасывая прямые ноги вперед;
- Спинай вперед, сохраняя направление и равновесие.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- 2- поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1- 2- присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4- исходное положение (6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1- поднять правую ногу назад-вверх; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п. – стойка в упоре на колени, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2- вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжок ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8 (3 раза).
7. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2- исходное положение; 3- то же с левой ноги; 4 - исходное положение (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

5. И.п. - основная стойка, палка внизу. 1- поднять палку на грудь; 2- палку вверх; 3- палку на грудь; 4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку вверх; 2- наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение.
3. И.п. – основная стойка, палка на плечах. 1-2- медленно присесть, спину и голову держать прямо; 3-4- исходное положение (6 раз).
4. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2- исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполнять на счет 1-8 (3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

6. И.п. – стойка ноги вместе, палка вверх. В. – присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п., (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Дуем на чай»
И.п. – сидя по-турецки, руки вперед перед лицом.
В. – вдох, выдох, наклонясь вперед, дуя на ладони.
2. «Сдуем одуванчик»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: Транспорт.

Задачи: Проводить соревнование видов транспорта. Знать профессии людей, обслуживающих транспорт: шофёр (водитель), механик, мойщик. Знать правила поведения в транспорте.

Занятие 57

II. Основные движения:

- Ползание на четвереньках по наклонной ограниченной поверхности;
- Подскоки в движении в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх;
- Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (4-5 раз подряд).

Подвижная игра: «Цветные автомобили».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-35 сек.)

Занятие 58

II. Основные движения:

- Проползание на животе под двумя параллельными гимнастическими палками, находящимися на высоте 30-40 см от пола;
- Прыжки на месте в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх, перепрыгивая через гимнастическую палку, лежащую на полу;
- Прокатывание мячей в определенном направлении со сбиванием кеглей.

Подвижная игра: «Сбей кеглю» (с делением на две команды);

Игра малой подвижности: «Найди, где спрятано».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 35 сек.)

Тема: Космос

Задачи: Расширить представление детей о профессии космонавта, воспитывать уважение к этой профессии.

Занятие 59

II. Основные движения:

- Подпрыгивания в движении – одна нога вперед, другая назад (руки на поясе), перепрыгивая через веревки, лежащие на полу;
- Ползание на четвереньках по наклонной гимнастической доске вниз-вверх;
- Отбивание мяча с продвижением вперед в прямом направлении правой и левой рукой (4-5 раз подряд).

Подвижная игра: «Космонавты»;

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 – 40 сек.)

Занятие 60

II. Основные движения:

- Проползание на животе под несколькими препятствиями (полоса препятствий);
- Подскоки в сочетании с движениями рук – правая рука вперед, левая назад и наоборот;
- Прокатывание средних мячей ногой двумя способами (носком, «щечкой»).

Подвижная игра: «Догони мяч» (игра –упражнение на развитие ловкости, быстроты движения);

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 45 сек.)

Тема: Цветы

Задачи: Закрепить название цветов, значение цветов в жизни человека, и их строение. Обратить внимание на большое количество цветущих растений. Вспомнить какие цветы распустились на участке детского сада.

Занятие 61

II. Основные движения:

- Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя на месте, на расстоянии 2 м;
- Подскоки в движении друг за другом по кругу – одна нога вперед, другая назад, меняя направление;
- Ползание на четвереньках по двум гимнастическим скамейкам, стоящих в форме буквы «Г».

Подвижная игра: «Собери букет».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 –45 сек.)

Занятие 62

II. Основные движения:

- Подскоки в сочетании с движениями рук – правая рука вперед, левая назад и наоборот с продвижением вперед;
- Проползание на животе под несколькими дугами, расположенными в шахматном порядке;
- Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя на месте, на расстоянии 2 –3 м;

Подвижная игра: «Совушка»;

Игра малой подвижности: «Земля, вода, воздух, огонь» (игра-упражнение на внимание и координацию).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –45 сек.)

Тема: Насекомые

Задачи: Закрепить с детьми понятие «насекомое». Уточнить особенности внешнего вида насекомых.

Занятие 63

II. Основные движения:

- Прыжки на месте через короткую скакалку, раскачивая вперед-назад;
- Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом вверх-вниз;

- Отбивание мяча от пола с продвижением вперед одной рукой (4-5 раз подряд), огибая стойку.

Подвижная игра: «Совушка».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –45 сек.)

Занятие 64

II. Основные движения.

Контролируем:

- Проползание на животе под гимнастической скамейкой;
- Катание мячей в определенном направлении со сбиванием предметов.

Подвижная игра: «Мяч водящему».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –45 сек.)

МАЙ

Задачи:

1. Совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков и т.д.);
2. Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: малые мячи, обручи, гимнастические палки, стойки, лесенка-стремянка, мячи среднего диаметра, набивные мячи, длинная скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Вводная часть

Ходьба

- Приставными шагами вперед, вправо, влево;
- «Змейкой»;
- Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие;
- Нахождение своего места в колонне.

Бег

- «Змейкой»;
- Выбрасывая прямые ноги вперед;
- Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие.

Комплекс ОРУ № 1

«С малыми мячами»

7. «Покажи мяч»

И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

8. «Прокати мяч»

И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге; 2- 3- прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4- исходное положение (4-5 раз).

9. «Дотянись»

И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1- 2- садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

10. «Не урони мяч»

И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять вперед прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

11. «Попрыгай»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вверх.

В. – прыжки поочередно на правой, на левой, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой (6 раз).

12. Ходьба в колонне по одному с мячом в руке, дыхательные упражнения (25-30 сек.)

Замена:

2. «Удержи мяч»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх. В. – присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п. (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- 2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – исходное положение (6 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, руки в вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

8. И.п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – исходное положение (6 раз).

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. В. – присесть, руки вверх, хлопок над головой; вернуться в и.п. (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

2. «Насос»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

В. – носом глубокий вдох, наклон туловища вправо, выдох; принять исходное положение, то же влево.

Тема: «Зоопарк»

Занятие 65

II. Основные движения:

- Передвижение по рейкам гимнастической лестницы приставным шагом в право и влево;
- Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, вращая ее вперед (3-4 раза подряд);
- Прокатывание мячей ногой в определенном направлении с попаданием между стойками (расстояние до стоек 3-4 м, между стойками 1,5 м).

Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30-45 сек.)

Тема: «День победы»

Занятие 66

II. Основные движения:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;
- Подпрыгивания и подскоки на месте и с продвижением вперед – одна нога вперед, другая назад по сигналу воспитателя;
- Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя в двух колоннах лицом друг к другу и с переходом в конец колонны после броска.

Подвижная игра: «Перевозка урожая» (игра-эстафета на развитие ловкости, скоростных качеств);

Игра малой подвижности: «Паучок» (пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики пальцев)).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –45 сек.)

Занятие 67

II. Основные движения:

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, на месте произвольным способом: на двух ногах, с ноги на ногу (5 раз подряд);
- Метание малых мячей в определенном направлении с попаданием в корзину, стоящую на полу (на расстоянии 2-3 м);
- Лазание по гимнастической стенке с передвижением по рейкам приставным шагом в право и влево.

Подвижная игра: «Перевозка урожая» (игра-эстафета с малыми мячами).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба друг за другом по кругу, дыхательные упражнения (30 –

45 сек.)

Занятие 68

II. Основные движения:

- Преодоление полосы препятствий с проползанием на животе под дугами и гимнастической скамейкой с перепрыгиванием через гимнастическую палку;

- Прыжки на месте и с продвижением вперед в сочетании с движениями рук – руки в стороны, руки вверх и ног – правая вперед, левая назад и т.п.;

- Ведение мяча с отбиванием от пола одной рукой с продвижением вперед (4-5 раз подряд).

Подвижная игра: «Не оставайся на полу»;

Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 – 45 сек.)

Занятие 69

II. Основные движения:

- Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед и обеганием стойки;

- Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя лицом друг к другу (3 м) со встречными перебежками (после броска занять место в конце колонны, стоящей напротив);

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с кубиком на спине, не роняя его.

Подвижная игра: «Перевозка урожая» (игра-эстафета с кубиками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 – 45 сек.)

Тема: «Водоёмы и его жители»

Занятие 70

II. Основные движения:

- Передвижение по рейкам гимнастической лестницы приставным шагом вправо и влево;

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, на месте на двух ногах (5 раз подряд);

- Ведение мяча, отбивая от пола одной рукой в прямом направлении (4-5 раз подряд).

Подвижная игра: «Мяч водящему»;

Игра малой подвижности: «Покажи фигуру» (с дидактическими карточками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 – 45 сек.)

Занятие 71

II. Основные движения:

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенных по диагонали;

- Проползание на животе под гимнастическими дугами с мячом в руках;
 - Перебрасывание мячей друг другу от груди, стоя лицом друг к другу (3 м) со встречными перебежками (после броска занять место в конце колонны, стоящей напротив).
- Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (40 – 45 сек.)

Занятие 72

II. Основные движения.

Контролируем:

- Передвижение по рейкам гимнастической лестницы приставным шагом вправо и влево;
- Отбивание мяча от пола одной рукой на месте (4-5 раз подряд).

Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (40 – 45 сек.)

Календарно-тематическое планирование в подготовительной группе.

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

9. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
10. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;
11. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: малые мячи, средние мячи, гимнастические скамейки, мат, набивные мячи, кегли, стойки, гимнастические палки.

Вводная часть

Ходьба

- Гимнастическим шагом;
- «Змейкой»;
- Перестроение в две колонны в движении.

Бег

- В колонне по одному, по два;
- В сочетаний с движениями рук.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь). 1-2- дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4- выпрямиться, и.п. (6 раз).

3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2- и.п.; 3-4- то же в другую сторону (6 раз);

5. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2 - и.п. 3- то же с левой ноги; 4- и.п. (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С малым мячом»

14. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4- опустить руки вниз в исходное положение. То же, переключая мяч из левой руки в правую (6 раз).

15. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - наклониться вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же переключая мяч из левой руки в правую (6 раз).

16. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке (5-6 раз);

17. И.п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 - прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же мяч в левой руке (по 6 раз).

18. И.п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 - опустить ногу. То же с другой ногой (6-8 раз).

19. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - руки вперед; 2 - присесть; 3- встать, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (5-6 раз);

Дыхательные упражнения:

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. - носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. - вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Наш любимый детский сад»

Задачи: Формировать коллективизм, сопереживание за своих сверстников.

Занятие 1

II. Основные движения:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- Прыжки в длину с места на мат;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд) с хлопком.

Подвижная игра: «Карусель».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 2

II. Основные движения:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд) с хлопком;
- Прыжки в длину с места (на мат).

Игровое упражнение: «Чье звено скорее соберется».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Занятие 3

II. Основные движения:

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд) с хлопком.

Подвижная игра: «Игра с обручами»;

Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Занятие 4

II. Основные движения:

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд) с хлопком;

Подвижная игра:

«Хитрая лиса».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Занятие 5

II. Основные движения:

- Проползание на животе под гимнастической палкой (высота-30 см);
- Прокатывание мячей между предметами;

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.

Подвижная игра:

«Скакалка»

Игра малой подвижности «Угадай, кого не стало»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Тема: «Грибы»

Задачи: Закрепить понятие съедобный гриб, несъедобный (мухомор, поганка, белый гриб, подберёзовик, подосиновик, лисички)

Комплекс ОРУ № 3

«Прогулка в лес»

Перешагиваем через
подниманием

высокую траву.

Перепрыгиваем через лужу.

Посмотрит, какая красота!

Выразим восхищение: «О-о-о!»

округлением губ.

Прислушиваемся к шуму листьев.

ветра и ветра во

Вдруг подул ветерок.

Ветер утих.

Будем собирать грибы.

собрание грибов.

Мы по лесу шли, шли,

Подосиновик нашли

Ходьба с высоким

колен.

Прыжки на двух ногах.

Лёгкий выдох с

Имитация сильного

время бури.

Дети имитируют

Занятие 6

II. Основные движения:

- Прокатывание мячей между предметами друг другу;
- Проползание на животе под гимнастической скамейкой (высота-30 см);
- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед с различными положениями рук.

Подвижная игра: «Хитрая лиса» (с подскоками).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 40сек.)

Занятие 7

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа;
- Проползание на животе под несколькими препятствиями (высота-30 см);
- Прокатывание мячей между предметами с попаданием в предметы.

Подвижная игра: «За грибами».

Игра малой подвижности «Четыре стихии (земля, вода, воздух, огонь)»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Овощи»

Задачи: Познакомить с трудом людей по сбору овощей. Знать отличительные признаки овощей.

Занятие 8

II. Основные движения.

Контролируем:

- Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности (гимнастической скамейке);
- Прыжки в длину с места (на мат).

Подвижная игра: « Собери картошку»

Заключительная часть: «Капуста»

ОКТАБРЬ

Задачи:

1. Совершенствовать навык устойчивого положения тела;
2. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.)
3. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;
4. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование: флажки, обручи, мячи, гимнастическая стенка, мешочки с песком

(200 гр), набивные мячи, стойки, гимнастические палки.

Вводная часть

Ходьба

- Гимнастическим шагом;
- «Змейкой».
- Приставными шагами в стороны
- Повороты в перпендикулярном направлении в движении на углах.

Бег

- В колонне по одному, по два;
- В сочетании с движениями рук;
- Спинай вперед, сохраняя направление.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

1. И.п. – основная стойка. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз);

4. И.п. - сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками флажков колен; вернуться в исходное положение. (6-7 раз).

5. И.п. - лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; вернуться в и.п. (6 раз).

6. И.п. - основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. (2-3 раза)

7. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена: 3. И.п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки спрятать за спину; 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз);

Комплекс ОРУ № 2

«С обручем»

11. И.п. - основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).

12. И.п. - стойка на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).

13. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге, обруч вертикально; 3- обруч вверх; 4- исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

14. И.п. - лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).

15. И.п. - основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1- 7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1-7- прыжки перед обручем; 8- прыжок в обруч.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. - основная стойка, обруч в правой руке вертикально на полу. 1-2- пролезть в обруч боком, перехватить обруч в левую руку; 3-4- то же влево (5-6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. - носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох (5-6 раз).

2. «Надуем шар»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки около лица сложены в трубочку.

В. - вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох (5-6 раз).

Тема: «Фрукты»

Задачи: Дать характеристику деревьев и кустарников сада: яблоня, груша, слива, крыжовник, малина.

Комплекс ОРУ № 3

«Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,
взявшись за руки.

Дети идут по кругу,

Мы смородину сажали.
выкапывают яму и

Изображают, как

*сажают в неё куст.
Движением правой руки*

Яблони белили мы
вверх, вниз.

Имитируют удары

Известью, белилами.

Починили мы забор,
молотком.

Стоят лицом в круг, в

Завели мы разговор:

центр выходит

- Ты скажи, садовник наш,

один ребенок.

Что ты нам в награду дашь?

- Дам в награду

На каждое название

фруктов загибают

Слив лиловых,
руке.

по одному пальцу на правой

Груш медовых,

Спелых яблок, вишен-

Целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

Занятие 9

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа;
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом;
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой.

Подвижная игра: «Перевозка урожая»».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30-40 сек.)

Занятие 10

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед;
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на соседний пролет;
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой в заданном направлении.

Подвижная игра: «Веселые лягушки» (проводим в соревновательном варианте- кто из лягушек быстрее доберется до цели).

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40сек.)

Тема «Ягоды»

Задачи: Научить различать три вида северных ягод (клюква, брусника, черника).

Занятие 11

II. Основные движения:

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (с помощью рук);
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (дотронуться до предмета, прикрепленного на верхней перекладине);
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20 раз подряд) с хлопком.

Подвижная игра: «Собери мячи».

III. Заключительная часть:

Занятие 12

II. Основные движения:

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (с помощью рук);
- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой в горизонтальную цель;
- Проползание на животе по ограниченной поверхности под гимнастической палкой (высота 30-40 см).

Подвижная игра: «Разложи ягоды по корзинам» (проводим в соревновательной форме).

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало?».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 – 40 сек.)

Тема: «Деревья»

Задачи: Познакомить с изменениями деревьев, кустарников на участке детского сада. Рассказать, какие по величине, форме и окраске их частей обнаружили.

Занятие 13

II. Основные движения:

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (с помощью рук) в чередовании с прыжками вверх из глубокого приседа;
- Прокатывание мячей головой, проползая на четвереньках.

Подвижная игра: «Чье звено скорее соберется» (в соревновательной форме с использованием дидактического материала).

III. Заключительная часть: «Листья»

Листья осенние тихо кружатся
цыпочках,

Листья под ноги тихо ложатся.

Дети кружатся на

*руки в сторону.
Приседают.*

И под ногами шуршат,
руками
шелестят.
Будто опять закружится
кружатся на месте.
хотят.

Выполняют движения
вправо-влево.
Поднимаются,

Занятие 14

II. Основные движения:

- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой в горизонтальную цель;
- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед с хлопками над головой;
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (захватить предмет, прикрепленный на верхней перекладине);

Подвижная игра: «Веселые лягушки».

Игра малой подвижности: «Угадай, кого не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 –40 сек.)

Тема: «Осень»

Задачи: Закрепить название трёх месяцев осени. Изменение погоды по сравнению с летом (уменьшение продолжительности дня, похолодание, частые дожди).

Комплекс ОРУ № 4

«Дождик»

К нам на тонкой длинной ножке
по кругу.

Скачет дождик по дорожке.
В лужиц – смотри, смотри!-
круг, ритмичные
Он пускает пузыри.

Стали мокрые кусты.
потряхивания кистями.

Стали мокрыми цветы.
потряхивания

Мокрый серый воробей
тела,
Сушит пёрышки скорей.

Прыжки на одной ноге

Дети стоят лицом в
приседания.

Руки вверх,

Наклон руки к полу,
кистями.

Встают, руки вдоль
потряхивания кистями.

Занятие 15

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед с приземлением на мат;
- Проползание на четвереньках под несколькими препятствиями, прокатывая мяч головой;

- Метание вдаль мешочка (200 гр.) правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижная игра: Эстафета «Перевозка урожая».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 16

II. Основные движения.

Контролируем:

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;
- Прокатывание мячей между предметами.

Подвижная игра: «Догони свою пару»

НОЯБРЬ

Задачи:

7. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, гимнастических упражнений;
8. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.
9. Формировать правильную осанку, способствовать общему укреплению здоровья детей.

Оборудование: гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические скамейки, мешочки с песком 200 гр, кегли, кубики, гимнастическая стенка, обручи.

Вводная часть

Ходьба

- Гимнастическим шагом;
- «Змейкой».
- Приставными шагами в стороны;
- Равнение в шеренге на вытянутые руки в стороны.

Бег

- В колонне по одному, по два;
- В сочетании с движениями рук;
- Спной вперед, сохраняя направление;
- С преодолением препятствий.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3 – руки в стороны; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны;
- 4 – исходное положение. То же, коснуться левого носка (6 раз);

4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2- исходное положение. (5-6 раз).

5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; исходное положение. Прыжки выполнять на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба, дыхательные упражнения (30 сек.)

Замена:

5. И.п. – сидя на полу, руки вверх, ноги прямые вместе. 1- наклон, коснуться пальцев ног; 2- исходное положение. (5-6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С гимнастической палкой»

1. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1- палку вверх; 2- сгибая

руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- исходное положение (6-8 раз);

10. И.п. – стойка на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх; 2- присесть, палку вынести вперед; 3- встать, палку вверх; 4- исходное положение (6 раз).

11. И.п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться носков ног; 3- палку вверх; 4- исходное положение (6 раз).

12. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4- исходное положение (6 раз).

13. И.п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в исходное положение. Выполнять на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

5. И.п. – основная стойка, палка хватом на ширине плечверху. 1- прыжком ноги врозь, палку вниз; 2- прыжком в исходное положение. Выполнять на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Дыхательные упражнения:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Перелётные птицы»

Задачи: Назвать отличительные признаки: окраска перьев, характерные повадки (скворец, ласточка, грач, журавль, соловей). Провести сравнения птиц, определить значение птиц в жизни людей.

Занятие 17

II. Основные движения:

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед в сочетании с различными положениями рук;
- Проползание на четвереньках под гимнастической палкой (высота-50 см), прокатывая мяч головой;
- Прокатывание мячей между кеглями, поставленных в два ряда параллельно друг другу.

Подвижная игра: «Перелётные птицы»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (40 сек.)

Занятие 18

II. Основные движения:

- Прыжки в длину с места (на мат);
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд) с хлопками и поворотами;

Подвижная игра: Эстафета «Перевозка урожая» (с кубиками и обручами).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Неделя здоровья»

Занятие 19

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед;
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с переходом на соседний пролет;
- Прокатывание мячей между предметами.

Подвижная игра: «Догони свою пару».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 20

II. Основные движения:

- Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (без помощи рук – руки на поясе);
- Проползание на животе под гимнастической скамейкой;
- Прокатывание мячей головой с продвижением на четвереньках, между предметами.

Подвижная игра: «Хитрая лиса»;

Игра малой подвижности: «Мяч водящему»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: « Дикие животные»

Задачи: Рассказать об условиях жизни диких животных, их внешнем виде, повадках, пище, жилище. Уметь узнавать и называть диких животных

Занятие 21

II. Основные движения:

- Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед;
- Метание вдаль мешочка (200 гр) правой и левой рукой.

Подвижная игра: Эстафета «Волк во рву».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 22

II. Основные движения:

- Прыжки вверх из глубокого приседа из обруча в обруч;
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом вверх-вниз;
- Бросок мяча об пол и ловля его после отскока.

Подвижная игра: «Охотники и звери».

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Домашние животные»

Задачи: Уметь описать внешний вид, повадки, пищу, пользу, приносимую людям. Описать заботу человека о домашних животных, детёныши домашних животных (корова, лошадь, коза, свинья, кошка, собака, овца). Дать сравнение домашних животных.

Занятие 23

II. Основные движения:

- С максимальным вращением вокруг оси своего тела (с помощью и без помощи рук);
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине;
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд) с хлопком и с продвижением вперед.

Подвижная игра: «Игра в стадо».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 40 сек.)

Занятие 24

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки в длину с места (на мат);
- Лазание по гимнастической стенке разноименным способом;

- Метание вдаль мешочка (200 гр) правой и левой рукой.
Подвижная игра: «Игра в стадо».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (30 - 40 сек.)

ДЕКАБРЬ

Задачи:

1. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей;
2. Формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой;
3. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.)

Оборудование: обручи, мячи, кегли, стойки, гимнастические палки, гимнастические скамейки, мягкие модули.

Вводная часть

Ходьба

- В кругу друг за другом, сохраняя дистанцию;
- Перекатом с пятки на носок;
- Перестроение в две шеренги из одной с расчетом на «первый-второй».

Бег

- По уменьшенной опоре;
- Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки.

Комплекс ОРУ № 1

«С обручем»

13. «Покажи обруч»

И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1-3- махом правой рукой вперед-назад; 4- переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (6 раз);

14. «Наклоны»

И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1- отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2- исходное положение; 3-4- то же в левую сторону (6 раз).

15. «Приседы»

И.п. - стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1- обруч вверх; 2- присесть; 3- встать, обруч вверх; 4- исходное положение (6-7 раз);

16. «Выпады»

И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1- выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2- исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3- 4- то же влево (5-6 раз);

17. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1-2- прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4- исходное положение (6-7 раз);

18. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. «Наклоны»

И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1-наклон, положить обруч на пол; 2- встать, хлопок над головой; 3- наклон, взять обруч; 4- и.п. (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«Без предметов»

1. И.п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед; 5-8 – то же назад (5-6 раз);

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. То же влево (6 раз);

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз);

4. И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4- исходное положение (6 раз);

5. И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2- исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки внизу. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2- и.п.; 3- поднять левое колено, хлопок под коленом; 4- исходное положение. (5-6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Рубим дрова»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх « в замок».

В. – вдох, прогнуться, потянуться. Выдох, «уронить» туловище вниз («ударить топором»);

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Мебель»

Задачи: Уметь называть мебель и рассказать о её назначении и частях, уход за мебелью.

Вводная часть

«Наша квартира»

В нашей комнате-столовой-
по площадке с

Есть отличный стол дубовый,
текста (с изменением

Ходьба на носках

проговариванием

Стулья- спинки все резные,
 движения, изменяя темп).
 Ножки гнутые, витые.
 И ореховый буфет
 Для варенья и конфет.
 В комнате для взрослых – спальне-
 Есть для платьев шкаф зеркальный,
 Две широкие кровати
 С одеялами на вате
 И берёзовый комод,
 Мама там бельё берёт.
 А в гостиной кресла есть,
 Телевизор смотрят здесь.
 Есть диван и стол журнальный,
 В стенке – центр музыкальный.

направления

Занятие 25

II. Основные движения:

- Прыжки на месте, смещая обе ноги вправо-влево;
- Ползание на высоких и низких четвереньках в заданном направлении;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10 раз).

Подвижная игра: «Перебежки».

Игра малой подвижности: «Пожалуйста».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Человек»

Задачи: Закрепить знания о частях тела человека. Выявить знания ребёнка о себе: имя, фамилия, возраст.

Комплекс ОРУ № 3

«На параде»

- | | |
|--|------------------|
| Как солдаты на параде,
площадке. | 1 – ходьба по |
| Мы шагаем ряд за рядом,
Левой -раз, правой -раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладоши.
ладоши. | 2 – хлопки в |
| Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим –
похлопать ладошками по коленям. | 3 – присесть, |
| Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
руки вверх. | 4 – выпрямиться, |
| Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились. | 6 – И.п. |

Мы на месте покружились
на месте вправо – влево.
И остановились.
в И.п.

7 – покружиться

8 – вернуться

Занятие 26

II. Основные движения:

- Прыжки, смещая обе ноги вправо-влево с различным положением рук;
- Ползание на высоких и низких четвереньках в заданном направлении по сигналу воспитателя;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-15 раз) с хлопком.

Подвижная игра: «Перебежки» (с мячом).

Игра малой подвижности: «Пожалуйста» игра на внимание.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 27

II. Основные движения:

- Прыжки, смещая обе ноги вправо-влево с изменением расстояния между стоп;
- Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками (10-15 раз) с хлопком.
- Ползание на высоких и низких четвереньках с преодолением препятствий.

Подвижная игра: «Перебежки» (с перебрасыванием мяча от груди).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Зима»

Задачи: Рассказать о зиме дальнейшее сокращение продолжительности дня, морозы, снегопад, замерзание водоёмов.

Занятие 28

II. Основные движения:

- Ползание на высоких и низких четвереньках «змейкой» и в различных направлениях;
- Прыжки, смещая обе ноги вправо-влево, увеличивая и уменьшая расстояние между стоп;
- Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (15-20 раз) с хлопком.

Подвижная игра: «Два мороза» (с перебрасыванием мяча снизу).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 29

II. Основные движения:

- Прыжки сериями по 10 прыжков (3 раза) – на двух ногах, на правой, на левой ноге;
- Перебрасывание мячей друг другу от груди (со встречными перебежками);

- Ползание в положении на стопах и ладонях (спиной вниз и вверх) «поучок»

Подвижная игра: «Мороз красный нос».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

«Новогодние праздники»

Занятие 30

II. Основные движения:

- Ползание в положении на стопах и ладонях (спиной вниз и вверх) в различных направлениях;
- Прыжки сериями по 10 прыжков (3 раза) в сочетании с различными положениями рук;
- Перебрасывание мячей друг другу снизу (со встречными перебежками).

Подвижная игра: «Два Мороза» (с перебежками).

Игра малой подвижности: «Угадай, кого не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 31

II. Основные движения:

- Проползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- Прыжки сериями по 10-20 прыжков (3-4 раза);
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с хлопком.

Подвижная игра: «Перебежки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 32

II. Основные движения.

Контролируем:

- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с хлопком;
- Прыжки, смещая обе ноги вправо-влево.

ЯНВАРЬ

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега;
2. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.);
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, мешочки с песком (200 гр), стойки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, мячи, мягкие модули.

Вводная часть

Ходьба

- В кругу друг за другом, сохраняя дистанцию;
- Перекатом с пятки на носок.

- Сохраняя равновесие на уменьшенной опоре;
- Равнение в кругу - на вытянутые руки в стороны.

Бег

- По уменьшенной опоре;
- Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки;
- С ловлей и увертыванием.

Комплекс ОРУ № 1

«С флажками»

1. «Покажи флажки»

И.п. – основная стойка, флажки внизу. 1- руки в стороны; 2- поднять флажки вверх, скрестить; 3- руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз);

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки вверх; 2- присесть, флажки вынести вперед; 3- встать, флажки вверх; 4- исходное положение (6 раз);

3. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1- флажки вверх; 2- присесть, флажки вынести вперед; 3- встать, флажки вверх; 4- исходное положение (6 раз);

4. И.п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1- поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2- исходное положение (6 раз);

5. И.п. – основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки

в стороны;

2- исходное положение. Выполнить на счет 1-8, количество повторений 2-3.

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями, флажки в руках (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки вперед; 2- наклониться, коснуться флажками пола; 3- встать, руки вверх; 4- исходное положение (6 раз);

Комплекс ОРУ № 2

«На гимнастической скамейке»

1. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (8 раз).

2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исходное положение (6-8 раз);

3. И.п. – сидя верхом, руки за головой. 1- поворот вправо, руку в сторону; 2- выпрямится в исходное положение. Тоже влево. (6 раз);

4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- шаг со скамейки правой ногой; 4- шаг со скамейки левой ногой. Повернуться лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз);

5. И.п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4- исходное положение (6 раз);
6. И.п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – сидя верхом, руки в стороны. 1- наклон вправо, рукой коснуться пола; 2- выпрямится в исходное положение. То же влево. (6 раз);

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.
2. «Дуем на чай»
И.п. – сидя по-турецки, руки вперед перед лицом.
В. – вдох, выдох, наклонясь вперед, дуя на ладони

Тема: «Зимние забавы»

Задачи: Закрепить представления о зимних видах спорта.

Вводная часть

«Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах,
на лыжах.

Снег холодный лыжи лижет.

А потом - на коньках,
коньках.

Но упали мы. Ах!

А потом снежки лепили,
воображаемый снежок

А потом снежки катили,
комки.

А потом без сил упали
И домой мы побежали.

Дети изображают ходьбу

Изображают бег на

*Приседают.
Стоят, сжимают*

*Ладонями.
Катят воображаемый*

*Приседают.
Бегут по кругу.*

Занятие 33

II. Основные движения:

- Прыжки на обеих ногах через невысокие предметы (мягкие модули);
- Проползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- Перебрасывание мячей друг другу от груди (со встречными перебежками).

Подвижная игра: «Мороз красный нос».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Зимующие птицы»

Задачи: Рассказать о зимующих птицах. Дать отличительные признаки птиц: окраска перьев, способ передвижения (воробей, синица, ворона, галка, сорока, снегирь).

Занятие 34

II. Основные движения:

- Метание мешочка (200 гр) в горизонтальную цель (расстояние 3-5 м);
- Прыжки на обеих ногах через невысокие предметы (мягкие модули);
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с хлопком.

Подвижная игра: «Змея»

Игра малой подвижности: «Снегири».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 35

II. Основные движения:

- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа;
- Метание мешочка (200 гр) в горизонтальную цель (расстояние 3-5 м);
- Перепрыгивание на обеих ногах через гимнастическую палку, расположенную от пола на высоте 15-20 см.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Профессии»

Задачи: Дать представление о труде взрослых, показать результаты труда, его значимость.

Занятие 36

II. Основные движения:

- Сериями по 10-20 прыжков (3-4 раза) на месте и с продвижением вперед;
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя;
- Метание мешочка (200 гр) в вертикальную цель (расстояние 3-5 м).

Подвижная игра: «Море волнуется» ();

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 37

II. Основные движения:

- Прыжки, на месте смещая обе ноги вправо-влево с различными положениями рук;
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя (с переходом на соседний пролет);
- Метание мешочка (200 гр) в горизонтальную (расстояние 3-5 м).

Подвижная игра: «Кто самый меткий».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: « Профессии, строитель»

Задачи: рассказать о стройке и строительных профессиях: каменщик, кровельщик, экскаваторщик, маляр, штукатур, электрик, слесарь.

Занятие 38

II. Основные движения:

- Прыжки на обеих ногах боком вправо и влево;
- Проползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с хлопками и поворотами.

Подвижная игра: «Кто быстрее построит дом»;

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало?»

III. Заключительная часть:

«Кровельщик»

*То не град, то не гром-
имитационные движения
Кровельщик на крыше.
Бьёт он громко молотком-
Вся округа слышит.
Он железом кроет дом,
Чтобы сухо было в нём.*

*Дети выполняют
под речёвку.*

Занятие 39

II. Основные движения:

- Перебрасывание мячей друг другу от груди (со встречными перебежками);
- Прыжки на обеих ногах боком вправо и влево;
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 40

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки, смещая обе ноги вправо-влево;
- Перебрасывание мячей друг другу от груди .
- Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

ФЕВРАЛЬ.

Задачи:

1. Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков ходьбы и бега, устойчивого положения тела;
2. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ручную и локомоторную ловкость и т.д.);

3. Учить взаимодействию друг с другом в подвижных играх.

Оборудование: Дидактический материал (набор карточек разного цвета; набор карточек с изображением фигуры человека в различных исходных положениях); гимнастические палки, мячи средние, мячи; мячи большого диаметра, длинная веревка, мягкие модули, дуги, стойки, мешочки с песком (200 гр); гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Вводная часть

Ходьба

- Перекатом с пятки на носок;
- Сохраняя равновесие на уменьшенной опоре;
- Со сменой направляющего;
- С остановкой после ходьбы.

Бег

- Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки;
- С ловлей и увертыванием;
- С различной скоростью (медленно, быстро, в среднем темпе).

Комплекс ОРУ № 1

«С гимнастической палкой»

1. И.п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2- исходное положение. То же левой ногой. (6-7 раз).

2. И.п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1-3- палку вперед, пружинистые приседание с разведением колен в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

3. И.п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- руки вперед ; 2- выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4- исходное положение (6 раз). То же влево.

4. И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1- поворот вправо; 2- исходное положение. То же влево.

5. И.п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2- поднять прямые ноги

вверх, коснуться палкой ног; 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И.п. – основная стойка, палка на плечах внизу, руки удерживают её хватом сверху. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Повторить 3-4 раза сериями по 8 прыжков.

Замена:

3. И.п. - основная стойка, палка за спиной хватом под локтями. 1- поворот туловища вправо ; 2- исходное положение; 3- поворот туловища влево; 4- исходное положение (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С мячом большого диаметра»

1. И.п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- опустить мяч за голову; 3- поднять мяч вверх; 4- исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросок мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).
3. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 3-4 раза в каждую сторону) .
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).
5. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1-2- присесть, мяч вынести вперед; 3-4- исходное положение (6 раз).
6. Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения (30 сек.).

Замена:

6. И.п. – лежа на полу, мяч в руках над головой . 1-2- ноги поднять, коснуться мячом пальцев ног; 3-4- исходное положение (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Как мы себя любим»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
В. – носом глубокий вдох, руками потянуться в стороны, обхватить себя руками, выдох.
2. «Кошка»
И.п. – стоя на четвереньках, голова опущена вниз. В. – поднять голову, вдох, потянуться вперед, выгнуть спину, выдохнуть.

Занятие 41

II. Основные движения:

- Прыжки боком вправо и влево через гимнастическую палку, лежащую на полу;
- Проползание по наклонной доске на спине, приподнятой с одной стороны от пола на высоту 20 см (подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами);
- Метание мешочка (200 гр) на дальность (расстояние 3-5 м) способом из-за головы правой и левой рукой.

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (на hop-мячах).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (45 сек.)

Тема: «Инструменты»

Задачи: Закрепить знания детей об инструментах, помогающих людям в их работе, их назначении, частях, из какого материала сделаны.

Комплекс ОРУ № 2

*Ох-ох, что за гром?
стороны.*

*Муха строит новый дом.
работу с молотком.*

Молоток: стук-стук.

Помогать идет петух.

Руки – к щекам, наклоны в

Движения руками, имитирующие

Хлопки руками перед собой.

Шаги с наклонами в стороны.

Занятие 42

II. Основные движения:

- Прыжки сериями по 10,15,20 прыжков (Зраза) по зрительному сигналу (используем карточки трех цветов);
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя в виде хлопков (два хлопка- быстро, один хлопок – медленно);
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (на hop-мячах);

Игра малой подвижности: «Тише едешь, дальше будешь»:

Дети движутся в спокойном темпе по направлению к ведущему. По команде «Стоп», останавливаются в положении человечка, изображенного на карточке.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 –45 сек.)

Занятие 43

II. Основные движения:

- Прыжки через невысокие предметы (гимнастические палки, кубы, мягкие модули), продвигаясь друг за другом – «полоса препятствий»;
- Ползание на высоких и низких четвереньках в заданном направлении с преодолением препятствий (подползая и переползая через гимнастические палки, мягкие модули, дуги);
- Перебрасывание мячей друг другу снизу (со встречными перебежками) со сменой местоположения двух команд.

Подвижная игра: Мини-соревнование «Перебежки» с мячом.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Электроприборы»

Задачи: Рассказать о бытовых приборах в вашем доме, дать их название и назначение. Перечислить правила безопасности при пользовании бытовыми приборами.

Занятие 44

II. Основные движения:

- Прыжки боком вправо и влево друг за другом через длинную веревку с продвижением вперед, сохраняя дистанцию;
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя в виде хлопков (два хлопка- быстро, один хлопок – медленно);
- Метание мешочка (200 гр) на дальность (расстояние 3-5 м) способом снизу правой и левой рукой.

Подвижная игра: «Веселые соревнования» (на hop-мячах) в два этапа: первый- прокатывая мяч, второй- проскакать верхом на мяче);

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 45

II. Основные движения:

- Прыжки сериями по 10,15,20 прыжков (3раза) по зрительному сигналу (используем карточки трех цветов);
- Проползание по наклонной доске на спине, приподнятой с одной стороны от пола на высоту 20 см (подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами);
- Перебрасывание мячей друг другу снизу (со встречными перебежками) со сменой местоположения двух команд.

Подвижная игра: «Два Мороза».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Защитники Отечества»

Задачи: Расширять представления о Российской армии: российские войны защищают границы нашей страны.

Занятие 46

II. Основные движения:

- Прыжки через невысокие предметы (гимнастические палки, кубы, мягкие модули), продвигаясь друг за другом, сохраняя дистанцию – «полоса препятствий»;
- Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя в виде хлопков (два хлопка- быстро, один хлопок – медленно);
- Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед, огибая предметы «змейкой».

Подвижная игра: « Эстафеты посвященные дню защитника Отечества»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями за командой победителей.

Занятие 47

II. Основные движения:

- Прыжки сериями по 10,15,20 прыжков (3раза) по зрительному сигналу в сочетании с различными движениями рук (используем карточки трех цветов);
 - Ползание на высоких и низких четвереньках в заданном направлении с преодолением препятствий (подползая и переползая через гимнастические палки, мягкие модули, дуги) – «полоса препятствий»;
 - Перебрасывание мячей друг другу произвольным способом в движении с перебеганием навстречу друг другу.
- Подвижная игра: «Веселые соревнования» (на hop-мячах) в три этапа: первый- прокатывая мяч, второй- проскакать верхом на мяче, третий – «в парах», неся мяч за ручки).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Масленица»

Задачи: Познакомить детей с традициями, бытом русского народа.

Занятие 48

II. Основные движения.

Контролируем:

- Перебрасывание мячей друг другу от груди (со встречными перебежками);
- Проползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- Подвижная игра: «Веселые соревнования» Посвященные масленице.

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

МАРТ

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега;
2. Развивать основные физические качества (быстроту, силу, ловкость и др.);
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: короткие скакалки, стойки, гимнастические палки.

Набивные мячи, гимнастические скамейки, волейбольные мячи, кегли, мешочки с песком.

Вводная часть

Ходьба

- В шеренге;
- В приседе;
- Перестроение из одной колонны в две, три, четыре.

Бег

- По приподнятой наклонной поверхности;
- С ловлей и увертыванием.

Комплекс ОРУ № 1

«Без предметов (с хлопками)»

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2- исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И.п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести

вперед, хлопнуть в ладоши ; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз);

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

2. И.п. – основная стойка, руки внизу. 1- поднять правое колено, хлопок под коленом; 2- исходное положение; 3- поднять левое колено, хлопок под коленом;

4- исходное положение (6-8 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«В парах»

1. И.п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6 раз).

2. И.п. – То же. 1- 2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- исходное положение (6 раз).

4. И.п. – лежа на спине, упор на локтях сзади, прижимая стопы к стопам партнера (колени слегка согнуты). 1-4- круговые движения ногами вперед; 5-8- круговые движения ногами назад (4 раза).

5. И.п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- исходное положение. То же влево (6 раз).

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

4. И.п. – сидя на полу, держась за руки, лицом друг к другу; широко развести ноги, стопы соприкасаются со стопами партнера. 1- лечь на спину, удержать руки партнера; 2- исходное положение; 3- то же в другую сторону; 4- исходное положение (4 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

2. «Дуем на чай»

И.п. – сидя по-турецки, руки вперед перед лицом.

В. – вдох, выдох, наклонясь вперед, дуя на ладони.

Занятие 49

II. Основные движения:

• Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед (10 прыжков);

- Ползание на низких четвереньках, прокатывая мяч головой;
- Отбивание мяча от пола одной рукой (правой и левой) 8-10 раз.

Подвижная игра: «Сделай фигуру».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Мамин праздник» «Семья»

Задачи: Выявить знания ребёнка о себе; имя, фамилия, возраст. Уметь рассказывать о составе своей семьи: имена, отчества взрослых членов семьи, их труд на производстве.

Занятие 50

II. Основные движения:

- Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед (10 прыжков);
- Ползание на низких четвереньках в заданном направлении, прокатывая набивной мяч головой;
- Отбивание мяча от пола одной рукой (правой и левой) с продвижением вперед 8-10 раз.

Подвижная игра: Соревновательные упражнения «Кто быстрее оденет куклу»;

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Весна»

Задачи: Рассказать об увеличении продолжительности дня, таяние снега, прилет птиц.

Вводная часть

«Весна»

*Солнышко, солнышко,
взявшись за руки.
Золотое донышко.
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей,
Прилетели сто грачей,
А сугробы тают, тают,
И цветочки подрастают.
вверх.*

Дети идут по кругу,

*Бегут по кругу.
«Летят» по кругу.
Медленно приседают.
Тянутся на цыпочках, руки*

Занятие 51

II. Основные движения:

- Ползание на низких четвереньках, прокатывая набивной мяч головой под дугами;
- Прыжки через короткую скакалку в чередовании с правой ноги на левую и наоборот (10 прыжков);
- Ведение мяча с отбиванием от пола одной рукой (правой и левой) с продвижением вперед с обеганием предметов.

Подвижная игра: «Сделай фигуру» (с использованием дидактического материала).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 52

II. Основные движения:

- Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед, на двух ногах (10 – 15 прыжков);
- Ползание на низких четвереньках, прокатывая набивной мяч головой между предметами «змейкой»;
- Ведение мяча с отбиванием от пола одной рукой (правой и левой) с продвижением вперед с огибанием предметов «змейкой».

Подвижная игра: «Караси и щука»;

Игра малой подвижности: «Тише едешь, дальше будешь».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Транспорт»

Задачи: Проводить соревнование видов транспорта. Знать профессии людей, обслуживающих транспорт: шофёр (водитель), механик, мойщик. Знать правила поведения в транспорте.

Занятие 53

II. Основные движения:

- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине;
- Через короткую скакалку, вращая её вперед (10-15 прыжков);
- Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.

Подвижная игра: «Водитель и пешеходы».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 54

II. Основные движения:

- Прыжки в высоту с разбега через гимнастическую палку, поднятую над полом на высоте 20- 25 см;
- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине;
- Перебрасывание мячей друг другу из-за головы с переменной местоположения.

Подвижная игра: « Самолеты»;

Игра малой подвижности: «Четыре стихии»

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Тема: «Неделя игры и игрушки»

Задачи: Способствовать формированию игровой культуры детей. Способствовать активизации игровой деятельности детей. Развивать у детей интерес к различным видам игр.

Занятие 55

II. Основные движения:

- Ведение мяча, отбивая от пола одной рукой с продвижением вперед (8-10 раз);
- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с кубиком на спине;
- Прыжки в высоту с разбега через гимнастическую палку, поднятую над полом на высоте 20- 25 см.

Подвижная игра: «Охотник и заяц».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 56

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед (10-15 прыжков);
- Отбивание мяча от пола одной рукой с продвижением вперед (8-10 раз).

Подвижная игра: «Охотник и заяц».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

АПРЕЛЬ

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега, выполнения упражнений в основных организационных действиях;
2. Формировать быстроту реакции в спортивных и подвижных играх;
3. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: гимнастические палки, кегли, стойки, набивные мячи, мячи средние, длинная веревка, бубен, обручи, дидактический материал для проведения подвижных игр, гимнастические скамейки, мешочки с песком.

Вводная часть

Ходьба

- В шеренге;
- В приседе;
- В колонне по одному, прямую ногу вынося вперед;
- Перестроение из одной колонны в несколько;
- Размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами.

Бег

- По приподнятой наклонной поверхности;
- С сохранением равновесия на одной ноге после остановки;
- Непрерывный бег (1,5-3 мин).

Комплекс ОРУ № 1

«С гимнастической палкой»

2. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1- палку вперед; 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3- палку вперед параллельно; 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5- палку параллельно; 6- исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – стоя, ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И.п. – основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперед через палку; 2- приставить левую ногу; 3- шаг правой ногой назад через палку; 4- шаг левой назад. То же с левой ноги (6 раз).
4. И.п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 – присесть, развести колени врозь; 3-4- исходное положение (6 раз).
6. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (30 сек.)

Замена:

4. И.п. – стоя, ноги врозь, палка в руках внизу. 1- наклониться вперед, положить палку на пол; 2- выпрямиться, руки вверх, хлопок над головой; 3- наклониться, взять палку; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).

Комплекс ОРУ № 2

«С длинной веревкой»

1. И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, поднять веревку вверх; 2- опустить веревку, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1-2- присесть, веревку вынести вперед; 3-4- исходное положение (6 раз).
3. И.п. – стойка на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1- поднять веревку вверх; 2- наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3- выпрямиться, веревку вверх; 4- исходное положение (6 раз).
4. И.п. – стойка на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую ногу, коснуться коленом веревки; 2- исходное положение. То же с левой ноги. (6 раз).
5. И.п. – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, веревку вперед; 2- исходное положение (6-7 раз).
6. И.п. – стоя боком к веревке, руки на поясе. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Выполнять на счет 1-8 (2-3 раза).
5. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

6. И.п. – стоя лицом к веревке, лежащей на полу, руки за спиной. Прыжки через веревку вперед и назад. Выполнять на счет 1-8 (2-3 раза).

Дыхательные упражнения:

1. «Цветок»

И.п. – сидя на коленях, руки сложены перед грудью.

В. – носом глубокий вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание, выдох, опустить руки вниз.

2. «Сдуем одуванчик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

В. – вдохнуть носом, наклониться вперед, выдох.

Тема: «Цветы»

Задачи: Закрепить название цветов, значение цветов в жизни человека, и их строение. Разучить игру «Я садовником родился»

Занятие 57

II. Основные движения:

- Прыжки в высоту с разбега через гимнастическую палку, установленную на высоте 15-20 см от пола;

- Лазание по гимнастической лестнице со страховкой воспитателя;

- Метание в движущуюся цель.

Подвижная игра: «Я садовником родился»;

Игра малой подвижности: «Тише едешь, дальше будешь».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 58

II. Основные движения:

- Через короткую скакалку, вращая её вперед (10-15 прыжков);

- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;

- Метание мяча в движущуюся цель.

Подвижная игра: «Охотники и утки» (с ловлей и увертыванием).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Космос»

Задачи: Закрепит знание детей о Космосе.

Занятие 59

II. Основные движения:

- Прыжки в высоту с разбега (через мягкие модули на мат);

- Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с поддержкой воспитателя;

- Метание мяча в движущуюся цель (обруч, подвешенный на длинной веревке, раскачивающийся по типу маятника).

Подвижная игра: «Космонавты»;

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Игра малой подвижности: «Не урони мяч».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (40 сек.)

Занятие 60

II. Основные движения:

- Прыжки с места через длинную скакалку, лежащую на полу (из положения стоя в шеренге);
- Ползание на низких четвереньках, прокатывая набивной мяч головой между двумя параллельными линиями;
- Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.

Подвижная игра: «Сделай фигуру» (с мячом в руках).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 – 50 сек.)

Тема: «Насекомые»

Задачи: Закрепить с детьми понятие «насекомое». Рассказать о стрекозе.

ОРУ

Вот такая стрекоза –
круговые движения
Очень круглые глаза.
Вертится как вертолет:
вокруг своей оси,
Вправо – влево, взад-вперёд.
наклоны.

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики!
плечами, приседания.

Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, сели,
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко!

Руки в стороны, затем

кулачков на уровне глаз.

Руки в стороны, движения

затем руки на пояс,

Энергичные движения

Прыжки на месте.

Занятие 61

II. Основные движения:

- Прыжки в парах, стоя лицом друг к другу через короткую скакалку, вращая её вперед (5-10 прыжков);
- Лазание по гимнастической лестнице, самостоятельно фиксируя положение ног.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом»;

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 62

II. Основные движения:

- Прыжки через длинную скакалку, вращаемую воспитателем непосредственно над полом;

- Ползание на низких четвереньках, прокатывая мяч головой между кеглями «змейкой», не сбивая их;
 - Отбивание мяча от пола одной рукой с продвижением вперед «змейкой» между кеглями, не сбивая их.
- Подвижная игра: «Охотники и утки».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45-50 сек.)

Тема: «Зоопарк»

Задачи: Закрепление знаний о животном мире, закреплять знания о животных севера и жарких стран. Воспитание у детей чувства любви к животному миру.

Занятие 63

игры-эстафеты.

Разделить детей на две команды «Хищники» и «Травоядные»

Тема: «Наш город»

Задачи: Знать название улиц родного города, зданий на улице.

Расширять представления о правилах поведения в городе.

Занятие 64

II. Основные движения.

Пальчиковая гимнастика: « Наш дом»

На полянке дом стоит.

Пальцы рук изображают

«крышу дома»

Ну, а к дому путь закрыт,

Пальцы рук изображают

«ворота»

Мы ворота открываем,

Ладони разворачиваются

параллельно друг

В домик всех мы приглашаем

другу.

Перебрасывание мячей друг другу через сетку из-за головы.

Подвижная игра: «Посадка картофеля» (игра-эстафета);

Игра малой подвижности: «Четыре стихии».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

МАЙ

Задачи:

- Совершенствовать навык устойчивого равновесия;
- Учить детей подбрасывать и ловить мяч на уровне груди;
- Развивать ручную и локомоторную ловкость;
- Способствовать закаливанию организма детей.

Оборудование: кубики, малые мячи, мешочки с песком, гимнастические скамейки, канат, гимнастический шест, кегли, стойки, гимнастические палки, обручи, короткие и длинные скакалки.

Вводная часть

Ходьба

- В шеренге;
- В приседе;

- В колонне по одному, прямую ногу вынося вперед;
- Сохраняя равновесие на подвижной опоре;
- Перестроение из одного круга в два.

Бег

- По приподнятой наклонной поверхности;
- Непрерывный бег (1,5-3 мин);
- Челночный бег 3 x 10 м.

Комплекс ОРУ № 1

«С кубиком»

1. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить руки вниз. То же с левой рукой (6 раз).

2. И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у

пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1- присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой на счет 1-8 (2-3 раза).

6. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1- руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2- руки назад, переложить кубик в правую руку; 3- руки вперед; 4- опустить руки в исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке, дыхательные упражнения (30-40 сек.)

Замена:

4. «Не урони кубик»

И.п. – стоя, ноги вместе, кубик на голове. В. – присесть, удерживая кубик на голове, спину держать прямо, вернуться в и.п. (3-4 раза).

Комплекс ОРУ № 2

«С малым мячом»

1. И.п. – стойка на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2- исходное положение, мяч в левой руке; 3-4- то же левой рукой (6 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 2- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. То же влево (6 раз).

6. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2-

выпрямиться; 3- наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4- исходное положение (5-6 раз).

7. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполнять в произвольном темпе.

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями (30 сек.)

Замена:

3. И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2- вернуться в исходное положение (6 раз).

Дыхательные упражнения:

1. «Комочек»

И.п. – лежа на полу, руки в стороны.

В. – подтянуть ноги к животу, вдох, руки обхватить ноги, вернуться в исходное положение выдох.

2. «Надуем шарик»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки сложены в трубочку.

В. – вдохнуть носом, задержать дыхание, выдохнуть несколько раз подряд (надуваем шарик).

Тема: «День победы»

Занятие 65

II. Основные движения:

- Прыжки на обеих ногах через длинную скакалку, вращаемую воспитателем и ребенком;
- Бросание мяча друг другу в парах, стоя спиной, прогнувшись (5 раз).

Подвижная игра: «Посадка картофеля» (игра-эстафета).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба, дыхательные упражнения (45-50 сек.)

Занятие 66

II. Основные движения:

- Прыжки с ноги на ногу через длинную скакалку, вращаемую двумя детьми;
- Метание малого мяча в движущуюся цель.

Подвижная игра: «Веселый бубен»;

Игра малой подвижности: «Угадай, кого не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 67

II. Основные движения:

- Прыжки в высоту с разбега через несколько препятствий (мягкие модули);
- Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с частичной страховкой воспитателя;

Подвижная игра: «Посадка картофеля» (игра-эстафета с малыми мячами и обручами).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 68

II. Основные движения:

- Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед (10 прыжков) в парах;
- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине, с разворотом посередине;
- Метание мешочков с песком (200 гр) в движущуюся цель.

Подвижная игра: «Посадка картофеля» (игра-эстафета с челночным бегом);

Игра малой подвижности: «Земля, вода, воздух, огонь».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Занятие 69

II. Основные движения:

- Через короткую скакалку, вращая её с продвижением вперед (10-15 прыжков);
- Ползание на низких четвереньках, прокатывая мяч головой «змейкой» между кеглями, не сбивая их;
- Перебрасывание мячей друг другу из-за головы (стоя в центре, справа, слева).

Подвижная игра: «Охотники и утки» (с малыми мячами).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45-50 сек.)

Тема: «Школьные принадлежности»

Занятие 70

II. Основные движения:

- Прыжки через длинную скакалку, вращаемую двумя детьми;
- Подлезание под дуги ;
- Ползание по прямой на ладонях и ступнях по медвежье до цели .

Подвижная игра: «Посадка картофеля» (игра-эстафета в два этапа).

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45-50 сек.)

Занятие 71

II. Основные движения:

- Прыжки через препятствия в высоту с разбега, продвигаясь друг за другом по кругу;
- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с предметом на спине, с поворотом на 360 град.;
- Бросок мяча в баскетбольное кольцо.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом»;

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Тема: «Здравствуй, лето!»

Занятие 72

II. Основные движения.

Контролируем:

- Прыжки в высоту с разбега;
- Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине, сохраняя равновесие.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом»;

Игра малой подвижности: «Угадай, какой фигуры не стало».

III. Заключительная часть:

Спокойная ходьба с дыхательными упражнениями (45 сек.)

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» 2-ая младшая группа

№ п/п	Ф И ребенка	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, соблюдая заданное воспитателем направление	Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега, в соответствии с указанием	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге, при перешагивании через предметы	Может ползать на четвереньках, произвольным способом	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину на 40см	Может катать мяч в заданном направлении, бросать двумя руками	Среднее значение
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
ИТОГО								
Высокий								
Соответствует возрасту								
Средний								
Низкий								

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» средняя группа

[illegible]

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» старшая группа

№ п/ п	ФИ ребенка	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, соблюдая правильную осанку, темп, направлени	Умеет лазать по гимнастическо й стенке (в -2,5 м) с изменением темпа	Может прыгать с высоты, в длину, с разбега, через коротку ю и	умеет метать предмет ы правой и левой рукой, владеет школой мяча	выполняет упражнение на статическое и динамическо е равновесие	Может перестраиватьс я в колонну, равняться, размыкаться, выполнять повороты	Участвует в упражнения х с элементами спортивных игр (городки, бадминтон и др.)	среднее значени е
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
ИТОГО									
Высокий									
Соответствуе т возрасту									
Средний									
Низкий									

Таблица мониторинга по образовательной области «Физкультура» подготовительная группа

№ п/п	Ф И ребенка	Выполняет правильно все виды основных движений	Может прыгать с высоты, в длину, с разбега, через короткую и длинную	Умеет метать предметы правой и левой рукой, владеет школой мяча	Умеет перестраиваться, соблюдать интервалы во время передвижения	Выполняет физ. упр. из разных И.П., в заданном темпе, под музыку, по инструкции	Владеет элементами спортивных игр (городки, бадминтон и др.)	среднее значение
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
ИТОГО								
Высокий								
Соответствует возрасту								
Средний								
Низкий								

Список литературы.

9. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования. под. ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., М.: Мозаика-синтез, 2011г.
10. М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка», М.: МО РФ, 1998г.
11. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
12. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
14. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.: Мозаика-Синтез, 2005.
15. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010гг.
- 16.Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010гг.

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 50
листности листах



М.А.А.А.А.А.
М.А.А.А.А.А.