

Областное специализированное государственное бюджетное учреждение
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Губкинского городского округа» Белгородской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ОСГБУ «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
Губкинского городского округа»
Белгородской области
«25» *августа* 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОСГБУ «Социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних
Губкинского городского округа»
Белгородской области
М.В. Толмачёва
Е.В. Толмачёва



**Рабочая программа
организации образовательной деятельности
по освоению образовательной области «Физическое развитие»
для детей от 3 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Гильманова Елена Сергеевна,
воспитатель

Губкин, 2023

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Цели и задачи в реализации программы	6
1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
1.1.3. Возрастные особенности развития детей	11
1.2.Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области.....	19
2. Содержательный раздел	22
2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»	22
2.2 Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	36
2.3 Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.....	37
2.4 Педагогическая оценка индивидуального развития детей.....	68
3. Организационный раздел.....	71
3.1 Режим двигательной активности	71
3.2 Особенности организации утренней гимнастики	72
3.3 Комплексы утренней гимнастики	74
3.4 Материально-техническое оснащение программы	95
3.5 Информационно-методическое обеспечение	96

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155) и с учетом проекта примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» и в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

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

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

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, от состояния которых во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения,

создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, закладывается взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, которая выражается в понятии «здоровый образ жизни». При разработке рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- › Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- › Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- › Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- › Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- › Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 января 2014 года № 14 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования»
- › Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- › Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
- › Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);

Данная программа разработана с учетом специфики образовательного процесса в социально – реабилитационном центре для несовершеннолетних и показателями обучения и развития детей дошкольного возраста.

Рабочая программа предназначена для детей 3-7 лет (разновозрастная группа).

Программа рассчитана на проведение непосредственно образовательной деятельности (НОД) 112 раз в год (3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице), длительность проведения НОД по подгруппам:

НОД	3 – 5 лет	5 –7 лет
Длительность	15-20 мин	25-30 мин

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС ДО.

В программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Система физических мероприятий предусматривает:

- укрепление здоровья детей,
- физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий соответствует общепринятой и состоит из организационной, основной и заключительной частей.

Рабочая программа предполагает последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать, лазить и различным движениям с мячом.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

В физическом воспитании большое место отводится упражнениям в игровой форме, которые развивают у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры.

Основными целями и задачами являются:

формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цели:

- Формирование у воспитанников потребностей двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Приобщение к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Срок реализации рабочей программы: Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения: с 1 сентября 2018 г. по 31 мая 2019 г. с детьми разновозрастной группы.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Основными из этих принципов являются: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принципы физического развития

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности

закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.1.3. Возрастные особенности развития детей

Возрастные особенности развития детей от 3 до 4 лет

На четвёртом году жизни ребёнок овладевает большим объёмом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Возраст 3-4 года также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Однако у них отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Для данной возрастной группы, важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Детей учат строиться - подгруппами и всей группой - в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные виды движений:

- Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

- Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

- Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

- Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

- Ползание, лазание. Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё.

- Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

- Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики у детей 3-4 лет составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их

элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), держа руки на поясе; подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее трёх-четырёх раз подряд в удобном для ребёнка темпе).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

Дошкольников данной возрастной группы учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей - новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

В занятие следует включать шесть — семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре - шесть раз.

Основные виды движений:

1. Ходьба. Ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.
2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.
3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.
4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко, касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого -нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.
6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.
7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна - две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть — семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре - шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В группе детей 5-6 летнего возраста проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них - на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений,

отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Детей данного возраста учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей - новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть — семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре - шесть раз.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться.

Дети шестого года жизни на каждом выполняют шесть - восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные виды движений:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. Более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. С детьми 5-6 лет эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют, также в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. Ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. Возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастические скамейки на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога — следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять - восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Продолжается дальнейшее развитие ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат.

В группе детей 6-7 лет ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый - второй.

На одном занятии дети выполняют восемь - десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть - восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоты.

4. Бросание, метание, ловля. В группе детей 6-7 лет необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное

положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

1.2. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной области.

Дети 3 - 4 года

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни.
4. Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

9. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

Дети 4 - 5 лет

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека.

2. Имеет представление о здоровом образе жизни.

3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

4. Ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног. Бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

7. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

9. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

10. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Выполняет действия по сигналу.

Дети 5 - 6 лет

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

4. Имеет представление об истории олимпийского движения.

5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
6. Осознанно выполняет движения.
7. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.
11. Ориентируется в пространстве.
12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Дети 6 до 7 лет

1. Соблюдает принципы рационального питания.
2. Имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.
4. Перелазит с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.
5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.
6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.
7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.
8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

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

11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие».

Основные цели и задачи:

- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- ✓ Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
- ✓ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- ✓ Учить ориентироваться в пространстве.
- ✓ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- ✓ Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.
- ✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.
- ✓ Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
- ✓ Поддерживать интерес к различным видам спорта.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 3 - 4 лет

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений от 3 до 4 лет

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). Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; 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 игры и 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.

Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «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».

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 4 - 5 лет

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии

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 их 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. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках

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

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). 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 погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

Народные игры: «У медведя во бору»

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5 - 6

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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.

Упражнения в равновесии

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 (бедр), 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 (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов

подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки

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

Бросание, ловля, метание

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

Групповые упражнения с переходами

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по 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 и 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. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки 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; перекладывать, 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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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 груди, 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!»

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 6 - 7 лет

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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.

Упражнения в равновесии

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, шеренге, 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 рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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.

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

Спортивные игры Городки

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

Элементы баскетбола передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). 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 соревнования «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

2.2 Комплексно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Неделя	Группа детей 3-5 лет	Группа детей 5-7 лет
1.	Сентябрь	1-я неделя	Овощи	Овощи
		2-я неделя	Фрукты	Фрукты
		3-я неделя	Сад-огород	Сад-огород
		4-я неделя	Наш город	Наш город
2.	Октябрь	1-я неделя	Осень	Осень
		2-я неделя	Деревья. Кустарники	Деревья. Кустарники
		3-я неделя	Перелетные птицы	Перелетные птицы
		4-я неделя	Домашние животные	Домашние животные
3.	Ноябрь	1-я неделя	Дикие животные	Дикие животные

		2-я неделя	Подготовка животных к зиме	Подготовка животных к зиме
		3-я неделя	Человек. Части тела	Человек. Части тела
		4-я неделя	Моя семья	Моя семья
4.	Декабрь	1-я неделя	Зима	Зима
		2-я неделя	Дом и его части	Дом и его части
		3-я неделя	Мебель	Мебель
		4-я неделя	Новый год. Зимние забавы	Новый год. Зимние забавы
5.	Январь	1-я неделя	Зимующие птицы	Зимующие птицы
		2-я неделя	Одежда	Одежда
		3-я неделя	Обувь. Головные уборы	Обувь. Головные уборы
6.	Февраль	1-я неделя	Погода и природные явления	Погода и природные явления
		2-я неделя	Дикие животные холодных стран	Дикие животные холодных стран
		3-я неделя	Защитники отечества	Защитники отечества
		4-я неделя	Профессии	Профессии
7.	Март	1-я неделя	Мамин праздник	Мамин праздник
		2-я неделя	Весна	Весна
		3-я неделя	Посуда	Посуда
		4-я неделя	Продукты питания	Продукты питания
8.	Апрель	1-я неделя	Труд людей весной	Труд людей весной
		2-я неделя	Инструменты	Инструменты
		3-я неделя	Встреча пернатых друзей	Встреча пернатых друзей
		4-я неделя	Насекомые	Насекомые
9.	Май	1-я неделя	Праздник весны и труда	Праздник весны и труда
		2-я неделя	День Победы	День Победы
		3-я неделя	Головные уборы	Головные уборы
		4-я неделя	Мир природы	Мир природы

2.3 Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

№ п/п	Предполагаемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема	Название ООД	Программное содержание		Виды детской деятельности
					3-5 лет	5-7 лет	
1.	01.09.2022 (на прогулке)		Овощи	«Найди себе пару» (Диагностическое)	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Двигательная Коммуникативная Игровая
2.	02.09.2022			«Автомобили» (Диагностическое)	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Двигательная Коммуникативная Игровая
3.	07.09.2022		Фрукты	«Самолеты» (Диагностическое)	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Воспитатель проводит с целью уточнения знаний, умений у детей в данной образовательной области.	Двигательная Коммуникативная Игровая

4.	08.09.2022 (на прогулке)			«По ровненькой дорожке»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между линиями; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании; ползание на четвереньках по прямой.	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
5.	09.09.2022			«Достань до предмета»	Учить детей ходить колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча в парах, ползанье под шнур, не касаясь руками пола.	Повторить бег, упражнение в прыжках, в перебрасывании мячей; развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Двигательная Коммуникативная Игровая

6.	14.09.2022		Сад - огород	«Мостик»	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках на двух ногах до предмета на расстоянии 3 м.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола(земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	Двигательная Коммуникативная Игровая
7.	15.09.2022 (на прогулке)			«Найди свой цвет»	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
8.	16.09.2022			«По кочкам»	Повторить хождение колонной по одному, беге врассыпную. Прыжки на двух ногах из обруча в	Повторить хождение колонной по одному, бег врассыпную, упражнять в	Двигательная Коммуникативная Игровая

					обруч; прокатывание мяча друг другу в парах	прокатывании обручей, пролезание в обруч.	
9.	21.09.2022		Наш город	«Перепрыгни ручеёк»	Повторить хождение колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч поточным способом, прокатывании мяча между кеглями.	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч поточным способом, прокатывании мяча между кеглями.	Двигательная Коммуникативная Игровая
10.	22.09.2022 (на прогулке)			«У медведя во бору»	Закрепить упражнения в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить прокатывание мяча в прямом направлении; закреплять умение группироваться при лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета, повторить прокатывание мяча в прямом направлении; закреплять умение группироваться при лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая
11.	23.09.2022			«Цветные автомобили»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; Закреплять умение группироваться при лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в лазанье под дуги; в прыжках через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая

					через 4-5 линий.		
12.	28.09.2022			«Не задень»	Закреплять умение группироваться при подлезании под дугу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в лазанье под дуги; в прыжках через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
13	29.09.2022 (на прогулке)			«Прыгуны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
14.	30.09.2022			«Самый смелый»	Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
15.	05.10.2022		Осень	«Прокати мяч»	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазании под	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении;	Двигательная Коммуникативная

					шнур, не касаясь руками пола.	упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола, прыжках через шнур.	Игровая
16.	06.10.2022 (на прогулке)			«Найди свой цвет»	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
17.	07.10.2022			«Автомобили»	Закрепить упражнения в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика на расстоянии 3-4 м.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
18.	12.10.2022		Деревья. Кустарники	«Салки»	Учить детей находить свое место в шеренге после бега, ходьбы; закреплять умение прокатывать мяч, развивая	Учить детей находить свое место в шеренге после бега, ходьбы;	Двигательная Коммуникативная

					точность направления движения.	закреплять умение прокатывать мяч, развивая точность направления движения.	Игровая
19.	13.10.2022 (на прогулке)			«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, упражнять в беге с преодолением препятствий, закреплять умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
20.	14.10.2022			«Ловишки»	Повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении в парах по команде, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить ходьбу в колонне по одному; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении в парах по команде, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая

21.	19.10.2022		Домашние животные	«Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между линиями; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
22.	20.10.2022 (на прогулке)			«Отбей – не урони»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; учить в отбивании мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, развивать точность в упражнениях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
23.	21.10.2022			«Перелет птиц»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги вместе-ноги врозь); развивать равновесие при ходьбе на носках между предметами.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, враспынную; повторить прыжки на двух ногах с продвижением	Двигательная Коммуникативная Игровая

						вперед.	
24.	26.10.2022		Деревенский двор	«Лошадки»	Упражнять в отбивании мяча о пол. Учить в ползании по канату с опорой на ладони и ступни.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в отбивании мяча о пол. Учить в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Двигательная Коммуникативная Игровая
25.	27.10.2022 (на прогулке)			«Мышеловка»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в прокатывании мяча в парах с расстояния 2,5 м, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; развивать точность движений при переброске мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая
26.	28.10.2022			«Самый смелый»	Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая

27.	02.11.2022		Дикие животные	«Салки»	Учить детей находить свое место в шеренге после бега, ходьбы; закреплять умение прокатывать мяч, развивая точность направления движения.	Учить детей находить свое место в шеренге после бега, ходьбы; закреплять умение прокатывать мяч, развивая точность направления движения.	Двигательная Коммуникативная Игровая
28.	03.11.2022 (на прогулке)			«Самолеты»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	Учить детей ходить в колонне по одному соблюдая дистанцию; Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, перебрасывание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
29.	04.11.2022			«Прокати мяч»	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола.	Закреплять умения в прокатывании мяча в прямом направлении; упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола, прыжках через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая

30.	09.11.2022		Подготовка животных к зиме	«Автомобили»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; развитие равновесия – ходьба по шнуру.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в ходе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
31.	10.11.2022 (на прогулке)			«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Двигательная Коммуникативная Игровая
32.	11.11.2022			«Мостик»	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках на двух ногах до предмета на расстоянии 3 м.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола(земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с продвижением	Двигательная Коммуникативная Игровая

						вперед	
33.	16.11.2022		Человек. Части тела	«По кочкам»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах между предметами.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу, упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в прыжках на двух ногах между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
34.	17.11.2022 (на прогулке)			«Медвежата»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием.	Повторить ходьбу и бег «змейкой» между предметами; бег с перешагиванием.	Двигательная Коммуникативная Игровая
35.	18.11.2022			«Мышеловка»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания. Развивать ловкость при перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу	Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания.	Двигательная Коммуникативная Игровая
36.	23.11.2022		Моя семья	«Цветные автомобили»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе через набивные	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в	Двигательная Коммуникативная

					мячи, с высоким подниманием колен, закреплять прыжки через шнуры.	прыжках на левой и правой ноге, огибая предметы. Закреплять прыжки через шнур.	Игровая
37.	24.11.2022 (на прогулке)			«Не задень»	Упражнять в прыжках через бруски, высотой 10 см.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, прыжка через бруски, высотой 10 см.	Двигательная Коммуникативная Игровая
38.	25.11.2022			«Акробаты»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием); развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая
39.	30.11.2022			«Преодолей препятствие»	Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; закреплять прыжки на двух ногах, упражнять в прокатывании мяча между	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной	Двигательная Коммуникативная Игровая

					предметами.	ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	
40.	01.12.2022 (на прогулке)		Зима	«Веселые снежинки»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; в умении действовать по сигналу инструктора.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, между предметами; упражнять в продолжительном беге.	Двигательная Коммуникативная Игровая
41.	02.12.2022			«Где спрятался зайка»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
42.	07.12.2022			«Веселые снежинки»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; в умении действовать по сигналу	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, между	Двигательная Коммуникативная

					инструктора.	предметами; упражнять в продолжительном беге	Игровая
43.	08.12.2022 (на прогулке)			«Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; повторить ползание на четвереньках, на животе.	Двигательная Коммуникативная Игровая
44.	09.12.2022			«В гостях у медведя»	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; ходьба с преодолением препятствий.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; повторить ползание на четвереньках, на животе.	Двигательная Коммуникативная Игровая
45.	14.12.2022		Дом и его части	«Снежная карусель»	Закреплять навык скользящего шага; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Упражнять в ходьбе между предметами; закреплять навык скользящего шага; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая
46.	15.12.2022			«Птички и кошка»	Упражнять в действиях по	Повторить ходьбу и	Двигательная

	(на прогулке)				заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук запри ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Коммуникативная Игровая
47.	16.12.2022			«Снайперы»	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии, закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии, закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая
48.	21.12.2022		Мебель	«В гости к Деду Морозу»	Закреплять навык передвижения скользящим шагом; упражнять в ходьбе и бег между предметами, развитие глазомера при бросании мяча	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; закреплять навык	Двигательная Коммуникативная Игровая

						передвижения скользящим шагом; упражнять в ходьбе и бег между предметами, развитие глазомера при бросании мяча	
49.	22.12.2022 (на прогулке)			«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, упражнять в беге с преодолением препятствий, закреплять умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
50.	28.12.2022		Новый год. Зимние забавы.	«Прыг-скок»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая

51.	29.12.2022 (на прогулке)			«Зимние мышата»	Сохранять равновесие во время ходьбы по канату на носках, пятки на полу; упражнять в прыжках на двух ногах через канат и в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в прыжках на двух ногах через канат и в под-брасывании мяча вверх и ловля его двумя руками.	Двигательная Коммуникативная Игровая
52.	30.12.2022			«По кочкам»	Повторить хождение колонной по одному, беге в рассыпную. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мяча друг другу в парах	Повторить хождение колонной по одному, бег в рассыпную, упражнять в прокатывании обручей, пролезание в обруч.	Двигательная Коммуникативная Игровая
53.	11.01.2023		Зимующие птицы	«Снежная карусель»	Закреплять навык скользящего шага; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Упражнять в ходьбе между предметами; закреплять навык скользящего шага; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Двигательная Коммуникативная Игровая
54.	12.01.2023 (на прогулке)			«Зимние приключения»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами;	Двигательная Коммуникативная

					на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом..	повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом..	Игровая
55.	13.01.2023			«Змейка»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
56.	18.01.2023		Одежда	«Прыгуны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
57.	19.01.2023			«Кто больше»	Закреплять умение в отбивании малого мяча	Повторить упражнения на	Двигательная

	(на прогулке)				одной рукой, упражнять в прыжках с продвижением вперед, выполнять упражнение на равновесие в ходьбе на носках между предметами.	сохранение равновесия в прыжках; закреплять умение в отбивании малого мяча одной рукой.	Коммуникативная Игровая
58.	20.01.2023			«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, упражнять в беге с преодолением препятствий, закреплять умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
59.	25.01.2023		Обувь. Головные уборы	«Прыг-скок»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Двигательная Коммуникативная Игровая
60.	26.01.2023			«Змейка»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с	Повторить ходьбу с выполнением	Двигательная

	(на прогулке)				высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	заданий для рук; упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Коммуникативная Игровая
61	27.01.2023			«Кто дальше бросит»	Закреплять упражнение в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; закреплять упражнение в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	Двигательная Коммуникативная Игровая
62.	01.02.2023		Погода и природные явления	«По дорожке»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в прокатывании мяча в парах с расстояния 2,5 м, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
63.	02.02.2023			«Раз, два, три!»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по	Упражнять в сохранении	Двигательная

	(на прогулке)				команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Коммуникативная Игровая
64.	03.02.2023			«Веселые снежинки»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами; в умении действовать по сигналу инструктора.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, между предметами; упражнять в продолжительном беге	Двигательная Коммуникативная Игровая
65.	08.02.2023		Дикие животные холодных стран	«Прыгуны»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
66.	09.02.2023 (на прогулке)			«Кругом»	Упражнять детей в прыжках через короткий шнур; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.	Упражнять детей в прыжках через короткий шнур; в прыжках; в бросании мяча.	Двигательная Коммуникативная Игровая

67.	10.02.2023			«Метелица»	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	Двигательная Коммуникативная Игровая
68.	15.02.2023			«Туннель»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола.	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в лазании под шнур боком, не касаясь руками пола	Двигательная Коммуникативная Игровая
69.	16.02.2023 (на прогулке)			«Защитники»	Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение держать равновесие, ползая по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; закреплять умение держать равновесие, ползая по гимнастической скамейке; повторить прыжки на двух ногах.	Двигательная Коммуникативная Игровая
70.	17.02.2023			«Точно в цель»	Упражнять детей в метании на дальность.	Повторить упражнения на равновесие и прыжки; упражнять детей в метании на дальность,	Двигательная Коммуникативная Игровая

71.	22.02.2023		Защитники Отечества.	«Лошадки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, упражнять в беге с преодолением препятствий, закреплять умение действовать по сигналу.	Двигательная Коммуникативная Игровая
72.	23.02.2023 (на прогулке)			«Зайка беленький»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание; повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки между предметами; умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Закрепить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки между предметами; умение держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, в прыжке.	Двигательная Коммуникативная Игровая
73.	24.02.2023			«Найди и промолчи»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, по кругу с изменением направления движения и беге враспынную;	Двигательная Коммуникативная Игровая

						повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
74.	01.03.2023		Мамин праздник	«Самолеты»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	Учить детей ходить в колонне по одному соблюдая дистанцию; Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, перебрасывание мяча через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
75.	02.03.2023 (на прогулке)			«Зайка беленький»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу педагога.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу педагога.	Двигательная Коммуникативная Игровая
76.	03.03.2023			«Ключи»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках,	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая

					эстафету с мячом.		
77.	09.03.2023 (на прогулке)		Весна	«Лягушки в болоте»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в ходьбе по гимнастической скамейке.	Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке.	Двигательная Коммуникативная Игровая
78.	10.03.2023			«Бегуны»	Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить задания с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
79.	15.03.2023		Посуда	«Затейники»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в колонне по одному; разучивать прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задание с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
80.	16.03.2023 (на прогулке)			«Медвежата»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Повторить упражнение в прыжках через шнуры, ползании по-медвежьи; переброска мячей в парах	Двигательная Коммуникативная Игровая

81.	17.03.2023			«Охотники и утки»	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
82.	22.03.2023		Продукты питания	«Совушка»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесия и прыжки	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; эстафету с большим мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
83.	23.03.2023 (на прогулке)			«Горелки»	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
84.	24.03.2023			«Карусель»	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, ползание по гимнастической скамейке; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с построением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель, в ползании и равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая
85.	29.03.2023			«Найди свой цвет»	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	Упражнять в лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом; закреплять прыжки на двух ногах через	Двигательная Коммуникативная Игровая

						4-5 линий, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
86.	30.03.2023 (на прогулке)			«Зайки на лужайке»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Двигательная Коммуникативная Игровая
87.	31.03.2023			«Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
88.	05.04.2023		Труд людей весной	«Хитрая лиса»	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить ходьбу и бег; упражнения на ходьбу по скамейке на равновесие, в прыжках со скакалкой, переброске мячей.	Двигательная Коммуникативная Игровая
89.	06.04.2023 (на прогулке)			«Бежит ручей»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом; упражнять в	Двигательная Коммуникативная Игровая

					обручей.	прокатывании обручей.	
90.	07.04.2023			«Передал – садись»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с установкой по команде, в прыжках; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании.	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу; лазанье под шнур, сохранив равновесие	Двигательная Коммуникативная Игровая
91.	12.04.2023		Инструменты	«Пингвины»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
92.	13.04.2023 (на прогулке)			«Кошки мышки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
93.	14.04.2023			«Тихо-громко»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в задании с прыжками, в равновесии.	Двигательная Коммуникативная Игровая
94.	19.04.2023		Встреча пернатых друзей	«Догони пару»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжках и	Двигательная Коммуникативная

					прыжках.	равновесии.	Игровая
95.	20.04.2023 (на прогулке)			«Великаны и гномы»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
96.	21.04.2023			«Кошки мышки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
97.	26.04.2023		Насекомые	«Охотники и утки»	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии.	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
98.	27.04.2023 (на прогулке)			«Пингвины»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
99.	28.04.2023		Насекомые	«Зайки на лужайке»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Двигательная Коммуникативная Игровая

100.	03.05.2023		Праздник весны и труда	«Что изменилось?»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед.	Двигательная Коммуникативная Игровая
101.	04.05.2023 (на прогулке)			«Мой веселый звонкий мяч!»	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Двигательная Коммуникативная Игровая
102.	05.05.2023			«И снова в Бой!»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
103.	10.05.2023		День Победы	«Не попадись!»	Повторить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча, в	Упражнять в прыжках в длину с разбега, повторить	Двигательная Коммуникативная

					лазании под дугу.	упражнения с мячом.	Игровая
104.	11.05.2023 (на прогулке)			«Совушка»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесия и прыжки	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; эстафету с большим мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
105.	12.05.2023			«Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Двигательная Коммуникативная Игровая
106.	17.05.2023		Головные уборы	«Летает - не летает»	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
107.	18.05.2023 (на прогулке)			«Ловкие прыгуны»	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Повторить прыжки в длину с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; повторить упражнение в равновесии с дополнительным	Двигательная Коммуникативная Игровая

						заданием.	
108.	19.05.2023			«Ах, это лето...»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
109.	24.05.2023		Мир природы	«Летает - не летает»	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Двигательная Коммуникативная Игровая
110.	25.05.2023 (на прогулке)			«Ах, это лето...»	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Двигательная Коммуникативная Игровая
111.	26.05.2023			«Не задень»	Упражнять в прыжках через бруски, высотой 10 см.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, прыжка через бруски, высотой 10 см.	Двигательная Коммуникативная Игровая

112.	31.05.2023 (на прогулке)		Правила безопасного поведения	«Цветные автомобили»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; Закреплять умение группироваться при лазанье под дугу; упражнять в прыжках на двух ногах через 4-5 линий.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в лазанье под дуги; в прыжках через шнур.	Двигательная Коммуникативная Игровая
------	-----------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------	---	--	--

2.4 Педагогическая оценка индивидуального развития детей.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

№ п/п	Ф.И. ребенка	Бег на 10 метров с хода (Определение скоростных качеств)	Бег на 30 метров (Определение скоростных качеств)	Метание набивного мяча вдаль двумя руками с замахом из- за головы из исходного положения стоя (Определение силы и координации)	Метание мешочка с песком вдаль (Определение ловкости и координации)	Прыжок в длину с места (интегральный тест) (Определение скоростно- силовых качеств, ловкости, координации)	Наклон туловища вперед из положения сидя. (Определение гибкости)	Бег в умеренном (медленном) темпе. (Определение общей выносливости)	Итог
1									
2									
3									
4									

5									
6									

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м (с)	Мальчики	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	3,2-2,4	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	10,2-7,9	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска набивного мяча (см)	Мальчики	125-205	165-260	215-340	270-400
	Девочки	110-190	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64-92	82-107	95-132	112-140
	Девочки	60-88	77-103	92-121	97-129
Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)	Мальчики	3-5	4-7	5-8	6-9
	Девочки	5-8	6-9	7-10	8-12
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2,5-4,0	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0
	Девочки	2,5-3,5	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0

Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,0-3,5	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	Девочки	2,0-3,0	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин)	Мальчики	0,5-1,0	1,0-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5
	Девочки	05,1,0	1,0-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств
детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста, в %</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11-15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

III. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей</i>	
		<i>3-5 лет</i>	<i>5-7 лет</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	а) в помещении	2 раза в неделю 15 -20	2 раза в неделю 25-30
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25-30
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i>	а) утренняя гимнастика по желанию детей	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 -20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30

	прогулке		
	в) физкультминутки (в середине статистического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	а) самостоятельно использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно

3.2 Особенности организации утренней гимнастики

Утренняя гимнастика рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с занятий физической культурой и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности. Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура.

Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

• В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

Для профилактики ОРЗ в утреннюю гимнастику и в НОД необходимо включать:

- некоторые упражнения хатка-йоги, усиливающие кровообращение носоглотки: мостик, поза бумеранга, поза полуберезки, поза льва;
- Точечный массаж и самомассаж.

При проведении точечного массажа происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Для того, чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой (игра «Скульптор», игра «Буратино», комплекс «гимнастика маленьких волшебников», то есть использовать элементы психогимнастики для массажа живота, грудной клетки, шеи, ушных раковин, головы, лица, рук, ног, спины);

Комплексы утренней гимнастики разного вида:

Комбинированная (по формам организации детской деятельности) утренняя

гимнастика включает в себя подвижные игры и хороводные игры, танцевальные и ритмические движения, упражнения игрового стретчинга, ОРУ и т.д. Такие комплексы, как правило, имеют характер итоговых, обобщающих и завершающих работу какого-то определенного периода.

Ритмическая гимнастика построена на комплексе адаптированных упражнений, танцевальных движений, упражнений игрового стретчинга. Ее комплекс содержит разминку из циклических движений, серий танцевальных движений или знакомых детям хороводов. Утренняя ритмическая гимнастика несет большую физическую и эмоциональную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нравится детям.

Утренняя гимнастика на тренажерах - комплекс проводящих упражнений и упражнений, выполняемых на детских тренажерах. Для данного типа утренней гимнастики важно правильно подобрать формы организации деятельности детей, предусматривает достаточное количество тренажеров для всей группы.

Утренняя гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования. Это хорошо знакомые детям ОРУ, которые проводятся с нетрадиционным оборудованием, изготовленным руками педагогов (султанчиками, пластиковыми бутылочками с различными видами наполнителей, эспандерами, изготовленными из футляров от киндеров- сюрпризов и др.

Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки проводится в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходьбу, оздоровительный, медленный бег и бег с ускорением.

Утренняя гимнастика – круговая тренировка строится в основном на циклических и основных видах движений. Такой вид гимнастики требует от ребенка высокого уровня самостоятельности и проводится в основном в старшем дошкольном возрасте.

Утренняя гимнастика с использованием карточек-заданий, или «самостоятельная»- итоговая форма работы за определенный период времени самими детьми. Она проводится с использованием карточек с символическими рисунками определенных направлений.

3.3 Комплексы утренней гимнастики и гимнастики пробуждения.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Построились по порядку, На утреннюю зарядку. Подравнялись, подтянулись, И друг другу улыбнулись.</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок. Упражнения без предметов</p> <p>1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).</p> <p>2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).</p> <p>3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).</p> <p>4.«Вырастим большие!». И.п.1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).</p> <p>5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо;</p>	<p><i>Рано утром не ленись, На зарядку становись.</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звеня. Упражнения без предметов.</p> <p>1. «Дерево» (кинезиологическоеупр-ие). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).</p> <p>2. «Ручки» (кинезиологическоеупр-ие). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.</p> <p>3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).</p>

<p>2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз). 6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз). 7. «Попрыгаем на одной ноге!» И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза). 8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).</p>	<p>4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз). 5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз). 6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 р). 7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза). 8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков). 9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п.-стоя, ноги слегка расставлены. 1-взмах руками вперед-«тик» (вдох); 2-взмах руками назад-«так»(выдох)(2 р).</p>
---	--

Сентябрь

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>«Побудка в кровати» Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.</p> <p>Реснички поднимаются, Глазки открываются. Вы спокойно отдыхали, начни.</p> <p>Но уже звенит звоночек, Ты вставай скорей дружок. Одеяло убери и зарядку ты начни.</p> <p>«Потягивание» Потягивание, лежа на спине. Выполнять произвольно. Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)</p> <p>Руки мы поднимем вверх И потянемся теперь.</p> <p>Ведь вы спали и росли Вот какие молодцы.</p>	<p>«Побудка в кровати, потягивание». Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению. (0,5 мин.)</p> <p>Вы ребятки просыпайтесь, поднимите, Свои глазки открывайте. опустите. Солнце светит нам в окно проснулись И проснетесь вы легко. улыбнулись.</p> <p>Руки к солнцу А потом их Потянулись, все И друг другу</p> <p>«Ветерок»</p>

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка
Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка
Станет ласковой она.

Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» -спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» -прогнуть спину, голову приподнять.

«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,
Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок,
Он помчался на утек.

И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки
Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгай с пятки на носок.

Прыжки на обеих ногах (на носках).

Цель: укрепление мышц шейного отдела позвоночника. (5-6раз)
Ветер, ветер, ветерок, Ты подуй на нас дружок.

И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево.
Звукоподражание «фу-у-у».

«Жук»

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. (0,5 мин)

Наш жучок упал с цветка,
Не поднимется никак.

И. п.: Лежа на спине. Болтать в воздухе руками и ногами.

«Радуга»

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, пресса. (3-4 раза)

Дождь прошёл и красота,
В небе чудо ворота.

И. п: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо, и справа налево. Повторить то же самое левой ногой.
Ноги в коленях не сгибать.

«В лес»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. (1 мин.)

В лес пойдем дремучий мы.
Нам преграды не страшны.
Вместе их преодолеем
Мы бояться не умеем.

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,
Любим весело шагать.
Спортом любим заниматься,
Никогда не унывать.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Одна рука вверх, другая вниз.

Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.
Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха». (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,
Дружно вместе босиком.
Камушки морские тоже,
Для здоровья всем помогут,
Помассируют вам пятки,
Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

И. п.: спина прямая. Ходьба на месте.
Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

«Грибы»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин)

По тропинке мы пошли
И грибов полно нашли.
Наклонись скорей дружок,
Набери их в кузовок.

Ходьба на месте. Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.

«Мотылек»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей. (3-4 раза)

Я веселый мотылек,
Прилетел я на цветок.
Быстро крыльями махал
И нектар я собирал.
Выполнять махи руками.

Присесть, обнять руками колени. Встать, выпрямить спину.

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.
И. п: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба босиком на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

	Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).
--	--

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p>По утрам зарядку делай Будешь сильный, Будешь смелый! Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз). 2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз). 3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз). 4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз). 	<p>Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься! Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, змейкой. Бег друг за другом, змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Запястье» (кинезиологическое упр-ие). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 р). 2. «Ладонь» (кинезиологическое упр-ие) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз). 3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз). 4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз). 5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот

<p>5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).</p> <p>6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7. «Попрыгаем!».</p> <p>И.п. - Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).</p> <p>8.«Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).</p>	<p>влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).</p> <p>6.«Самолет».И.п.-лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2-поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).</p> <p>8.«Прыжки». И.п.-Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).</p> <p>9.«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед-«тик» (вдох); 2-взмах руками назад-«так»(выдох)(2 р).</p>
--	---

Октябрь

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: «Самолет»</p> <p>Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.</p> <p>1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Следить за самолетом глазами, самолетом управляет воспитатель. Левое крыло отвел, поглядел.</p> <p>2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел.</p> <p>Я мотор завожу и внимательно гляжу. (Произносить звук р-р-р).</p> <p>3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.</p> <p>Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу.</p>	<p>3-4 неделя: «Поиграем»</p> <p>1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.</p> <p>2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.</p> <p>3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.</p> <p>4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.</p> <p>5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться</p>

<p>4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения. (Произнести звук л-л-л). Корректирующая гимнастика. Ходьба перекатом с пятки на носок, в полуприсяди, с высоким поднимание бедра.</p> <p>Упражнения на дыхание: «Дровосек», «Носик поет песенку», «Носик нюхает приятный запах»</p>	<p>колен, руки отвести назад, и.п.</p> <p>Корректирующая гимнастика.</p> <p>1. Ходьба на носках, на пятках, гусиным шагом.</p> <p>2. Упражнения на дыхание: глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).</p> <p>3. «Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3, 4 раза в медленном темпе.</p>
--	--

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p>Мы зарядку не проспали, Физкультурниками стали!</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>1. «Язычок» (кинезиологическоеупр-ие) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).</p> <p>2. «Ладонь» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).</p> <p>3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым</p>	<p>Выше руки – шире плечи 1, 2, 3 – дыши ровней От зарядки и закали Будешь крепче и сильней.</p> <p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>1. «Повороты» (кинезиологическоеупр-ие) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).</p> <p>2. «Зубки» (кинезиологическоеупражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук</p>

<p>плечом; 8 - и.п. (8 раз).</p> <p>4.«Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).</p> <p>5.«Наклоны вниз».И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).</p> <p>6.«Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).</p> <p>8.«Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).</p>	<p>зевоты. (10 раз). 3.«Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1-руки к плечам; 2-и.п. (8 р). 4.</p> <p>«Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).</p> <p>5.«Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).</p> <p>6.«Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Ножницы».И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).</p> <p>8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).</p> <p>9.«Язык трубочкой» (кинезиологическоеупражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).</p>
---	---

Ноябрь

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: «Обезьянки» Мы сегодня с вами будем обезьянками. Обезьянки проснулись и потянулись.</p> <p>1. Потягивание. И.П.: - лежа на спине. Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки вдоль туловища раз. Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).</p> <p>2. «Массаж лица» И.П.: - сидя по турецки. Поглаживают лоб, щеки, нежно моют глаза, надавливая на крылья носа, ведут пальчики от переносицы к носовым пазухам (30 сек.) Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.</p>	<p>3-4 неделя:</p> <p>1. Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза).</p> <p>2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4раз).</p> <p>3. Упражнение «велосипед».</p>

<p>3. Массаж ушных раковин. И.П.: - сидя по-турецки. Проглаживают ушные раковины по краям, ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>Корректирующая гимнастика.</p> <p>Ходьба, мягко ступая, притопами, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Упражнения на дыхание:</p> <p>1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».</p> <p>2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4-5 раз.</p> <p>3. «Носик балуется» на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной рукой на крылья носа.</p>	<p>4. Самомассаж ладоней («Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз).</p> <p>Корректирующая гимнастика.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, навнешней, на внутренней стороне стопы..</p> <p>Упражнения на дыхание:</p> <p>1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).</p> <p>2. Упражнение «дровосек» 3. Сделать 10 вдохов и выдохов.</p>
---	---

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Сон играть пытался в прятки, Но не выдержал зарядки, Вновь я ловок и силен Я зарядкой заряжен.</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.</p>	<p><i>Мы зарядку любим очень, каждый стать здоровым хочет Сильным смелым вырастать и в игре не отставать!</i></p> <p>Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по – медвежки (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте).</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p>1.«Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот</p>

<p style="text-align: center;">Упражнения без предметов.</p> <p>1.«Язычок трубочкой» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).</p> <p>2. «Повороты» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).</p> <p>3.«Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).</p> <p>4.«Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).</p> <p>5.«Уголок».И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).</p> <p>6.«Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловщца; 3-4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).</p> <p>8.«Петушок» (дыхательное упражнение) И.п.-о.с. 1-2-руки в стороны (вдох); 3-4 -руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).</p>	<p>головы влево. 4-вернуться ви.п. Повторить по 3 р в каждую сторону)</p> <p>2.« Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)</p> <p>3.«Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в право; левая рука-вверх(4-5 р).</p> <p>4.«Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>5.«Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p>6.«Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперед;взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)</p> <p>7.«А когда на море качка...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1- 2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3- 4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз).</p>
--	--

Декабрь

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: «Дружные ребята» Мы, все дружененько проснулись Улыбнулись, потянулись, Подышали ловко</p>	<p>3-4 неделя: «Семейство хомячков» 1. «Хомячок потянулся». Все его движения очень мягкие, немного сонные. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потянуть носки вперед, руки отвести назад. (3-4 р.)</p>

Погудели громко (у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики,
как в траве кузнечики.

1,2,3,4 шевелим ногами

1,2,3,4 хлопаем руками

Движения соответствующие тексту. Дышат носом. Энергичные движения плечами вверх-вниз. Стопы на себя, от себя. Хлопки руками. Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет. Наклоняться вперед, касаясь ног руками. Велосипед. Лодочка. Лежа на животе, руки вперед, потянуться. Встают с кровати.

Корригирующая гимнастика.

1. Ходьба на носках, на пятках, в приседе.

2. Упражнение «Обдуваем плечи». И. п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Делаем вдох, поворот головы влево, губы трубочкой, выдох на плечи, вернуться в И.П. Тоже вправо.

3. Упражнение «Насос». И. п.: Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем, выдыхая, совершаем наклоны в сторону, раки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону. Упражнение «Потягушечки» Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Выполнение. На вдохе хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х» Выполняем 4-5 раз

2. «Что за шум?». Вот чуткие ушки хомячка услышали какой-то шум. Что там такое? И. п.: то же. Повороты головы вправо-влево прислушивается хомячок. (6 р.) 3. «Скорей из норки». Все в порядке, пора выходить из норки. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Извиваясь, двигать всем телом.

4. «Передние лапки». И. п.: то же. Поднять руки вверх и, поочередно сгибая их в локтях, проводить по всей длине руки. (4-5 р.)

5. «Задние лапки». И. п.: то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, обхватить руками, вернуться в и. п. (6 р.)

6. «Хомячки играют в прятки». И. п.: лежа на животе, опора на согнутые в локтях руки. Приподняться на вытянутые руки, не отрывая нижней части туловища от кровати. (5 р.)

Корригирующая гимнастика.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы.

2. Упражнения на дыхание.

3. Упражнение «Едет-едет паровоз». Выполнение. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». 4. Упражнение «Дерево на ветру» И. п.: Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется

5. Упражнение «Окно и дверь» И. п.: Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» левая ноздря, а «дверь» правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Январь

Комплекс утренней гимнастики №1

Комплекс утренней гимнастики №2

Выходите по порядку
Становитесь на зарядку.
Начинай с зарядки день
Разгоняй движеньем лень.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы.
Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук.
Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

1. «Позвоночник» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 р).
3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).
4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).
- 5.«Мостик».И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).
- 6.«Березка».И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (браз).
- 7.«Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).
- 8.«Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

Мне пока что мало лет,
Но открою вам секрет,
Знаю я, как стать сильней
Всех знакомых и друзей.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

- 1.«Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
- 3.«Помашем крыльями!». И.п.-руки в стороны. 1-руки к плечам; 2-и.п.(8р).
- 4.«Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2-и.п.; 3-левая нога назад на носок, потянуться; 4- и.п.(8).
- 5.«Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
- 6.«Заборчик».И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).
- 7.«Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).
8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Январь

Гимнастика пробуждения комплекс № 1

Гимнастика пробуждения комплекс № 2

1-2 неделя:

«Просыпаться нам пора»

1.«Проснулись». И. п. лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки вниз. Потянуться вдох, расслабиться выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

2.«Красные ушки». И. п. лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30 60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

3.«Смешной живот». И. п. лежа на спине, руки на животе. Вдох напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

4.«Растягиваем позвоночник». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5.«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла.

Корректирующая гимнастика.

1.Ходьба перекатом с пятки на носок, мелкими шагами, с высоким подниманием бедра.

2.Упражнения на дыхание.

3.Упражнение «Часы» Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тиктак». Выполняем 5раз.

4.Упражнение «Веселый петушок». Ию п.: Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».

5.Упражнение «Поющий носик». На выдохе ребенок постукивает

3-4 неделя:

1.«Давай подышим».

И. п. лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом грудная клетка расширяет Выдох шумно, через нос. Повторить пять семь раз темп умеренный.

2.«Прогнулись».

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело вдох. Вернуться в и. п. выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Играем». И. п. сидя на кровати. Взять в руки прав стопу.

Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. Тоже продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

4.«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа. Корректирующая гимнастика. Ходьба широким шагом, на носках, на пятках. Упражнения на дыхание.

5.Упражнение «Лети, перышко!» Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох. Оборудование: перышки небольшого размера. (Можно заменить на вату). Положить ребенку на ладонь перышко и предложить подуть так, чтобы оно полетело.

6.Упражнение «Горнист» Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.

7.Упражнение «Едет-едет паровоз» Выполнение. Ходим по кругу,

указательным пальцем по крыльям носа и поет: «ба-бо-бу».	имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполняем 10сек.
--	--

Февраль

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Чтоб расти и закаляться, Не по дням, а по часам</i></p> <p><i>Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам.</i></p> <p>Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по–медвежьки (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте) Упражнения без предметов 1.«Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поорот головы влево. 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону) 2.«Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза) 3.«Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука вверх.4-5 4.«Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз) 5.«Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза) 6.«Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд;взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево</p>	<p><i>Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно, Только надо знать, Как здоровым стать!</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины.</p> <p>Упражнения без предметов1.«Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).2.«Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).3.«Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2- и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).4.«Вертолет».И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).6.«Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).7.«Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п.(4раза).8.«Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 р).9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас,</p>

<p>(стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз) 7.«А когда на море качка...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)</p>	<p>так летим мы - высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).</p>
--	---

Февраль

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: 1.«Просыпаться нам пора». Смотри скорей, который час? Часы велют вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом. Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Потянули мы носочки, По коленям три хлопочка Распрямылись, потянулись, А теперь на пол вернулись. Окончательно проснулись И друг другу улыбнулись! Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу. Повороты головы вправо, влево Руки вверх потягивание. Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, на выдох опускают. Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. Встают около кроватей. Руки на пояс, наклон вперед. Три хлопка по коленям, выпрямиться. Руки вверх потягивание. Наклон вперед, коснуться руками пола. Наклоны спины назад, выпрямится.</p>	<p>3-4 неделя: «Я на солнышке лежу». Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.</p> <p>1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. 2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох. 3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить). 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.</p> <p>Корректирующая гимнастика.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на</p>

<p>Ходьба на месте. Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене. Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот. Корректирующая ходьба. Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Вырасту большой». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х». 2. «Ветер и листья». Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают») 3. «Подуй на пальцы». Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. 	<p>носок. Упражнение на дыхание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Аромат цветов» Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А ах!». 2. «Осы» Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з». 3. «Пожалеет Мишку» Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.
--	--

Март

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Каждая зарядка, Это всё движение, А у нас сегодня: Хорошее настроение.</i></p> <p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Упражнения без предметов 1. «Повороты» (кинезиологическоеупр-е) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).</p>	<p>Ребята все запрыгали, Быстрее в хоровод! С зарядкой кто подружится, Здоровым тот растёт.</p> <p>Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.</p> <p>1. «По верёвочной лестнице» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)</p> <p>2. «Качка» Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба</p>

<p>2.«Зубки» (кинезиологическоеупражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).3.«Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2-и.п. (8 р).</p> <p>4.«Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).6.«Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).7.«Ножницы».И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).8.«Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).9.«Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).</p>	<p>под ногами качается. И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>3.«Рыбка» Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно, же много рыбок. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3- 4- вернуться в и.п. (4 раза) 4.«Палуба-трюм» Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной. И.п.: основная стойка, руки на поясе. (6-8 раз)</p> <p>5.«Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажётся», 2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз) Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин).</p>
---	---

Март

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя:</p> <p>1.«Веселые котята». <i>(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)</i></p> <p>А у нас котята спят. Мур - мур, мур-мур!</p> <p>Просыпаться не хотят. Мур - мур, мур-мур!</p> <p>Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне: Мур - мур, мур-мур!.мур-мур-мур! <i>(Поворачиваются на спину и делают</i></p>	<p>3-4 неделя:</p> <p>Профилактика нарушений осанки.</p> <p>1.«Поза сердитой кошки» И.п.,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на кровати и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10секунд). 2.«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально</p>

вращательные упражнения руками и ногами) Вот на спинку все легли. Мур - мур, мур-мур!
 Расшались все они. Мур - мур, мур-мур!
(Подняли ноги вверх, удерживать положение)
 Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
 Мур - мур, мур-мур!..мур - мур-мур!
(Сесть на кровать, ноги согнуты в коленях, со словами делать шага от себя) «Вам покажем мы немножко,
 Как ступает мягко кошка
 Еле слышно - топ-топ-топ,
 Хвостик снизу: оп-оп-оп»
(Сидя на кровати, ноги согнуты, прыжки)
 «Но, подняв свой хвост пушистый,
 Кошка может быть и быстрой»

Корректирующая гимнастика.
 Ходьба семенящим шагом, ходьба выпадами, перекатом с пятки на носок. Упражнения на дыхание:

- 1.«Шарик лопнул»
 Надувала кошка шар,
 А котенок ей мешал:
 Подошел и лапкой топ!
 А у кошки шарик лоп! Ш-ш-ш.
 Дети кладут руку на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания происходит продолжительный выдох с произнесением звука «ш». Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.
- 2.«Ветер» Вытянуть губы вперед трубочкой, как при звуке «у», и произнести длительный выдох.

прогнуться в пояснице (10секунд).
 3.«Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как «кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

Массаж спины.

«Дождик»
 Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!
 По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!
(Встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине).
 Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!
 Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!
(Постукивание пальчиками).
 Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!
 А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!
(Поколачивание кулачками).

Корректирующая ходьба.

Ходьба на внешней внутренней стороне стопы, гусиным шагом.
 Упражнения на дыхание.

- 1.«Дятел» Дети на выдохе произносят как можно дольше «д-д-д», ударяя кулачками друг о друга.
- 2.«Ежик» После активного вдоха через нос ребята на выдохе произносят «пых пых», энергично работая мышцами живота.

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка, Чтобы силу развивать И весь день не уставать.</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. Ходьба.</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p>1.«Запястье» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).</p> <p>2.«Ладонь» (кинезиологическоеупр-ие) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).</p> <p>3.«Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).</p> <p>4.«Присядем!».И.п.-руки на поясе.1-2-присесть, руки вперед;3-4-и.п.</p> <p>5.«Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).</p> <p>6.«Самолет».И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).</p> <p>8.«Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).9.«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п.-стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед-«тик» (вдох); 2-взмах руками назад-«так»(выдох)(2р).</p>	<p><i>В детстве сам Гагарин ЮраЗанимался физкультурой, Бегал, прыгал и скакал, Космонавтом первым стал!</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>1.«Язычок». Двигать язычок вперед-назад (10 раз).</p> <p>2.«Ладонь». И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; тоже другой рукой (10 раз).</p> <p>3.«Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).</p> <p>4.«Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).</p> <p>5.«Наклоны вниз».И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).</p> <p>6.«Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).</p> <p>7.«Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).</p> <p>8.«Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).</p> <p>9.«Петушок».«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).</p>

Апрель

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: «Скучать зарядка не дает». Начинаем просыпаться, И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим, И ногами зашумим. Потягиваемся в кроватках поднять руки вверх-вдох руки вниз - выдох упражнение «велосипед». На бок резко повернулись, До колена дотянулись, На другой бочок Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись, Тихо, друженько встаем, И свободною походкой Мы из спальни пойдём.</p> <p>Корректирующая гимнастика. Повернуться на бок свернуться «калачиком» встать с кровати. Ходьба на носках, на пятках, притопами, мягко ступая.</p> <p>Упражнения на дыхание. 1.«Корова» Дети указательные пальцы приставляют к голове («рога»), делают глубокий вдох через нос, немного задерживают дыхание и на выдохе продолжительно тянут «му у», стараясь, чтобы звук был ровным. 2.«Шарик» Поднять руки вверх вдох, медленно опускать вниз</p>	<p>3-4 неделя: 1.«Мишка» Мишка вылез из берлоги Огляделся на пороге Потянулся он сосна К нам опять идет весна. <i>Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево.</i></p> <p>Чтоб скорей набраться сил Он ногами покрутил. <i>Упражнение «велосипед»</i> Почесал медведь за ухом (<i>почесать ушки</i>) Повилял слегка хвостом (<i>приподнять таз «повилять им», встать с кроваток и идти по «медвежьим»</i>). Он выходит за порог, по лесу медведь идет, Это мишка ищет мед.</p> <p>Корректирующая гимнастика. Ходьба широким шагом, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Дыхательные упражнения. 1.«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». 2. «Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р». «Жук». На выдохе произносится «Ж-ж-ж».</p>

длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш..»
 3.«Пила» Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя
 вдох, руки от себя с замедлением движения выдох.

Май

Комплекс утренней гимнастики №1	Комплекс утренней гимнастики №2
<p><i>Рано утром на зарядку, Друг за другом мы идем, И все дружно по порядку Упражнения начнем.</i></p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья. Упражнения без предметов 1.«Дерево» (кинезиологическоеупр-ие). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза). 2.«Ручки» (кинезиологическоеупр-ие). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими. 3.«Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз). 4.«На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз). 5.«Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз). 6.«Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4-и.п. (8 раз). 7.«Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза). 8.«Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков). 9.«Часики» (дыхательное упр-ие) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед</p>	<p>Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка. Чтобы силу развивать И весь день не уставать.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Упражнения без предметов.</p> <p>1.«Язычок трубочкой» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз). 2.«Повороты» (кинезиологическоеупр-ие). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз). 3.«Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз). 4.«Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз). 5.«Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз). 6.«Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза). 7.«Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков). 8.«Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул</p>

<p>- «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).</p>	<p>петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).</p>
--	---

Май

Гимнастика пробуждения комплекс № 1	Гимнастика пробуждения комплекс № 2
<p>1-2 неделя: «Пора вставать!» Потягивание. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем». И.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, 3-4 р. Самомассаж головы («Помоем голову»), и.п. сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»</p> <p>Корригирующая ходьба.Корригирующая ходьба («Отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»).</p>	<p>3-4 неделя: «Поиграем». 1.«Потягивание». И.п. лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога. 2.«Велосипед». И.п. лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.) 3.«Калачик». И.п. лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.) Зарядка для глаз в постели. 4.«Часики». И.п. сидя по-турецки, голова прямо. На раз глаза вправо, на два и.п., на три глаза влево, на четыре и.п. Повторить 8-10 раз. 5.«Глазки» И.п. то же. На раз глаза вверх, на два и.п., на три глаза вниз, на четыре и.п. Повторить 8-10 раз. 6.«Шарик» И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.</p> <p>Корригирующая гимнастика. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, «гусиным шагом».</p> <p>Упражнение на дыхание. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом</p>

<p>Упражнения на дыхание. Дыхательно-звуковая гимнастика 1.«Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.</p> <p>2.«Запускаем двигатель». И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох и.п.; выдох вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.</p> <p>3.Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.</p>	<p>через рот. Повторить раз. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.</p>
---	---

3.4 Оборудование основных помещений в соответствии с основными направлениями развития воспитанников

Основные направления развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое развитие	Физкультурная комната	Сухой бассейн с шариками, велотренажеры, спортивный инвентарь (массажные коврики, обручи, скакалки, мячи разного размера, игровой набор мягких модулей, бадминтон, кегли, кольцоброс, гимнастические палки, гимнастические мячи).
	Спортивно-игровая площадка с песчаным покрытием на территории	Гимнастический комплекс (турники, параллельные брусья, лесенка для лазания), скамейки.

3.5 Информационно-методическое обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение рабочих учебных программ предполагает информацию об обеспеченности программы всем необходимым материалом, оборудованием, техническими и иными средствами обучения. Для полноты восприятия и проектирования необходимых условий реализации рабочей учебной программы уместней представлять материал в таблице.

Методические пособия

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
7. От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
8. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016