

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 30 Василеостровского района)

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 30
Василеостровского района
протокол от «30» августа 2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детского сада № 30
Василеостровского района
_____ Скорикова М.В
приказ от «31» августа 2023 № 16-од

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 30
Василеостровского района
протокол от «30» августа 2023 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 30 Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детского сада № 30 Василеостровского района)

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-7 ЛЕТ
Срок реализации программы: 1 год

Составители
Хорошева В.В
Скорикова А. Л.

Санкт-Петербург,
2023

Оглавление

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы.	5
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
1.4.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.4	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей от 2 до 7 лет	5
1.5	Планируемые результаты	7
1.6	Педагогическая диагностика	11
2	Содержательный раздел	14
2.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию	14
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	35
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в процессе реализации рабочей программы	36
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	38
2.5	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	39
2.6	. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся.	41
2.7	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	48
2.8	Особенности реализации рабочей программы воспитания в группе. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	50
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
2.9.	Комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год	51
3	Организационный раздел	125
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	125
3.2	Инфраструктурный лист физкультурного зала	126
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитания	128
3.4	Организация двигательного режима. Расписание занятий по физкультуре и учебный план на 2023-2024 у.г.	130
3.5	Календарный план воспитательной работы	131
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>	
3.6.	Режим двигательной активности	132
3.7.	План воспитательной работы в соответствии с календарными праздниками	138

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 30 Василеостровского района Санкт-Петербурга общеразвивающего вида.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования. В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы следующие парциальные программы и методические пособия:

- Методические пособия Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду»;
- Тематическая программа Николаевой Н.И. «Школа мяча».

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для групп общеразвивающей направленности:

- Группа раннего возраста №7 - дети с 2 до 3 лет;
- Дошкольная группа №4 и №2 – дети с 3 до 4 лет;
- Дошкольная группа №3 и №8 – дети с 4 до 5 лет;
- Дошкольная группа №5 и №9 - дети с 5 до 6 лет;
- Дошкольная группа №1 и №6 - дети с 6 до 7 лет;

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах для детей от 3 до 7 лет, общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа реализуется в группах, расположенных по адресу: Мичманская ул., дом 2, кор. 2. Имеется отдельный укомплектованный спортивный зал.

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации:

<https://vasdou030.ru/obrazovaniie>

1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы

Целью программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель Программы достигается через решение следующих *задач*:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания образования детей от 3 до 7 лет и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования для детей данной возрастной категории;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком важного этапа детства - дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей дошкольного возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.3.1. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Гендерное различие по группам

Группа	Количество человек	Количество мальчиков	Количество девочек
Ранний возраст № 7	25	12	13

Группа №2	25	14	11
Группа №4	25	12	13
Группа №8	25	10	15
Группа № 3	22	12	10
Группа №9	26	16	10
Группа №5	26	12	14
Группа № 1	28	14	14
Группа № 6	24	13	11

Количество групп здоровья детей по группам

Группа	1 группа здоровья	2 группа здоровья	3 группа здоровья
Ранний возраст № 7	3	21	1
Группа №4	5	19	1
Группа №2	2	22	3
Группа №3	3	19	
Группа №8	2	23	
Группа №5	5	21	
Группа №9	8	18	
Группа №1	0	24	2
Группа №6	4	19	3

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто

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

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

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

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных

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

1.5 Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО. Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде перечисления возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров. Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

К концу дошкольного возраста:

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

Физические качества:

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

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

К трём годам:

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

Формируется представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями

К четырем годам:

- Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пяти годам:

- Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- Ребенок умеет ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

- Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Ребенок выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

К семи годам:

- У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- Ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- Ребенок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой; участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.6 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Во ФГОС ДО указано, что при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

Данное положение свидетельствует о том, что педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, а вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно Организацией.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей. Периодичность проведения педагогической диагностики определяется Организацией. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, постройкам, поделкам и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом -инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций Н.А. Ноткиной «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

Критерии оценки при диагностике детей старшего дошкольного возраста:

1. Челночный бег. Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (3 отрезка по 10 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 2 кубика (ребро – 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 10 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста. Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа. Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложится на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель. Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заноситься в

протокол.

6. Отбивание мяча (от пола). Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Тесты для определения скоростных качеств

1. Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

1. Прыжок в длину с места
2. Бросок мешочка с песком 200 гр. (правой и левой рукой)
3. Бросок набивного мяча весом 1 кг (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).
4. Прыжок в высоту с места.
5. Прыжок в высоту с разбега.

Тест для определения скоростно-силовых качеств и ловкости:

1. Прыжок в длину с разбега (считать расстояние от толчка до прыжка).

Тест для определения гибкости:

1. Гибкость (Наклон вниз с прямыми коленями стоя на скамейке, пытаюсь достать до пола, измеряется расстояние от стоп до места куда дотянулся ребёнок пальцами).

Критерии оценки при диагностике детей 3-4 лет:

1. Ходьба Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей 4-5 лет:

1. Ходьба, бег Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье. Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание. Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

6. Равновесие Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве. Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию. Содержание работы по физическому развитию для раннего возраста детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с **нее произвольным способом**;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с

предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии

включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

Метание: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

Лазание: ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

Бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий

(расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

Равновесие: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения -разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры:

Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

3) Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с

невысокой горки.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:*

Педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых.*

Физкультурные досуги:

Досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности).	Воспитатели, родители
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	Календарное планирование воспитателей, возможно, индивидуализирование в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей	Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве.	Инструктор по физической культуре, воспитатели,
Движение и двигательная активность	Режим двигательной активности. и воспитателей, календарное планирование,	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	возможно, индивидуализирование в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей	(пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам).	
Подвижные игры, физкультура и спорт	Календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей.	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр.	Инструктор по физической культуре, Воспитатели.

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников группы, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию для детей 4-5 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности».

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа

жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Метание: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

Лазание: ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

Равновесие: упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание

ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры:

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

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

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

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

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

3) Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях

с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе»

Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности).	Воспитатели, родители
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	Календарное планирование воспитателей, возможно, индивидуализирование в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей	Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве.	Инструктор по физической культуре, воспитатели,
Движение и двигательная активность	Режим двигательной активности и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей	массажным дорожкам).	
Подвижные игры, физкультура и спорт	Календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ при наличии особых образовательных потребностей.	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр.	Инструктор по физической культуре, Воспитатели.

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников группы, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление

нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1). *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Метание: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

Лазание: ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом;

Ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

Бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Равновесие: упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук

вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

2) Подвижные игры:

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные

перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

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

3) Спортивные игры:

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых:

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты,

музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности:

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления,

оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

Метание: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

Ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

Бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Равновесие: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание

и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры:

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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». 27 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.

3) Спортивные игры:

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения:

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

5) Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивного инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные 28

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки

Содержание работы в группах старшего дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Подраздел - Здоровый образ жизни		
Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по формированию здорового образа жизни. Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными интересными людьми, экскурсии. 1	Воспитатели, социальные партнеры.
Подраздел - Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений		
Рабочие программы воспитателей, индивидуализирование в ИОМ	Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов	Воспитатели, социальные партнеры
Подраздел - Движение и двигательная активность		
Режим двигательной активности. Рабочие программы воспитателей, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки и т.д	воспитатели, социальные партнеры

Подраздел - Подвижные игры, физкультура и спорт		
Рабочие программы воспитателей, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Воспитатели, социальные партнеры

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников группы, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21;

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; - изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на

примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в процессе реализации рабочей программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю: 2- в спортивном зале, 1-на улице.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин - для детей 2-3- лет

15 мин. – для детей 3-4 лет

20 мин. - для детей 4-5 лет

25 мин. - для детей 5-6 лет

30 мин. - для детей 6-7 лет

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

- Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

- Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

- Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

! по традиционной схеме

! состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.

! тренировки в основных видах движений

! ритмическая гимнастика

! соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей

! зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания

! сюжетно - игровые

! по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашем ДООУ материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: мягкими модулями, батутами, складными туннелями, и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

- Логоритмика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений.
- Ритмопластика (А.И.Буренина «Музыкальная мозаика» и «Са-Фи-Дансе»), направленные на всестороннее, гармоничное развитие дошкольного возраста.
- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.5 Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от логопеда (из логопункта) и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми. В занятия обязательно включены упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения.
- Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, мы привлекаем медицинскую сестру к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Инструктор по физической культуре:

- Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- Планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения.
- Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.
- Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает

возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу составлен перспективный и календарный план на год, подобраны конспекты занятий, досугов и праздников.

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). По возможности они проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием групп.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому, если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, музыкальный руководитель помогает в подборе материала к различным видам движений, сюжета и т.д.

При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего музыка используется в вводной и заключительной части занятия. В конце занятия музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части чаще используются адаптированные звуки природы.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся праздники и развлечения согласно годовому календарно-тематическому плану.

При работе с музыкальным сопровождением очень важно помнить, что:

- Недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- Противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с сотрудниками:

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию

чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

- С помощниками воспитателей – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.6. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Возраст 2-4 года.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В раннем и младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой. Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей раннего и младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Возраст 4-5 лет.

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Светофора», «Мама, папа, я – спортивная семья». Совместные упражнения на фитбол-аэробике и на «ТИСЕ». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старший дошкольный возраст.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (коньки, лыжи, туристические походы и т.д.), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

2. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

3. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов, праздников и другой совместной деятельности.

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни,

2. Организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместное изучение с медицинскими работниками ДООУ состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени;

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, и т.п.);

5. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

7. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная

гимнастика, разнообразные виды закаливания и т.д.);

8. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, консультирование.

9. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма;

10. Создание газет, информационного стенда для родителей и т. п.

11. Проведение отчетных показательных занятий для родителей по результатам физкультурно – оздоровительной работы, проведенной в ДООУ за определённый отрезок времени.

Организация работы с родителями

М	Форма работы	Тема	Цели и задачи	Возрастная группа
Сентябрь	Родительские собрания	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями	Все группы
	Консультация	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выявить запросы родителей по данному направлению	Все группы
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Физическое развитие детей 2-3 лет; «Физическое развитие детей 3-4 лет; «Физическое развитие детей 4-5 лет; «Физическое развитие детей 5-7 лет	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей	Все группы
	Опрос (анкетирование)	«Физическая культура и оздоровление в семье»	Выявить уровень знаний родителей по Физкультурно-оздоровительному направлению	Все группы
	Тиражирование опыта семейного воспитания	01.09.2022 - День знаний – фоторепортаж праздника в Василеостровском районе 15.09.2022 – день рождения Василеостровского района	Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе.	Все группы
	Консультация	«Подготовка к сдаче норм ГТО»	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом.	Для детей 6-7лет
Октябрь	Консультация	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду	Все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке	Все группы
	Индивидуальная беседа	«Физическая подготовленность ребенка»	Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).	Все группы
	Консультация	«Утренняя гимнастика»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику.	Все группы
	Подготовка команды	Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)»	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом	Для детей 6-7лет

Ноябрь	Беседа, рекомендации	«Игры с мячом»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты. Советы по отработке игровых моментов с детьми мячом.	Для детей 6-7 лет
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Дорожки здоровья»	Привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования; сплочение детского и взрослого коллектива.	Для детей 2-4 лет
		«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов	Все группы
		"Наши привычки – привычки наших детей"	Приобщать семьи к здоровому образу жизни	Все группы
Декабрь	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Лыжи для здоровья»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах	Все группы
		«Дыхательная гимнастика»	Разъяснить родителям о пользе дыхательной гимнастики	Все группы
	Консультация	«Русские народные традиции»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни	для детей 4-5 лет
Январь	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Здоровье начинается со стопы»	Разъяснить родителям о необходимости обратить внимание на формирования установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит	для детей 3-4 лет
	Конкурс детско-родительских проектов	Номинации: здоровьесберегающие технологии, ранний возраст, краеведение, экология, детская литература	Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе.	Все группы
Февраль	Подготовка команды	Городское соревнование «Ледовая олимпиада для дошкольников»	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом	для детей 6-7 лет
	Мастер-класс	Открытое занятие с элементами ЛФК	Познакомить родителей с нетрадиционными формами работы по физкультуре, рассказать о пользе занятий ЛФК	для детей 4-7 лет

	Праздник	« Вот такие наши папы!»	Доставить радость общения детям с родителями. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	Все группы
	Консультация	«Упражнения для развития правильной осанки»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	для детей 6-7 лет
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей	Все группы
	Праздник	Районный флешмоб в рамках года Народного искусства и нематериального культурного наследия народов. Широкая Масленица (20.02.23-26.02.26)	Доставить радость общения детям с родителями. Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях, к народным праздникам.	Все группы
Март	Конкурс презентаций	Папа, мама, я – спортивная семья	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом	Все группы
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Какой вид спорта подойдёт вашему ребёнку»	Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка	Все группы
	Консультация	«Значение семейного досуга для детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах организации для детей досуга	Все группы
Апр.	Спортивный праздник на улице	Всемирный день здоровья «Спортивное ориентирование»	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом	для детей 6-7 лет
Май	Родительские собрания	Итоги года	Подвести итоги о физкультурно-оздоровительной работе и мероприятиях, проведенных за год	Все группы
	Семинар-практикум	«Не зная броду, не суйся в воду»	Разъяснить родителям о необходимости создания безопасного пребывания детей вблизи воды	Все группы
		«В поход всей семьей»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	Все группы

	Районные соревнования	Детский чемпионат по легкой атлетике	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному занятию спортом – легкой атлетикой.	для детей 6-7 лет
	Подготовка команды	Районные соревнования Мини-фестиваль по баскетболу «Озорной мяч»	Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к активному занятию спортом. Познакомить с ДСЮШ № 2. Прививать интерес к баскетболу.	для детей 6-7 лет
Лето	Оформление «Уголка здоровья для родителей»	«Как организовать удачное лето?» Профилактика теплового удара, профилактика кишечных инфекций, организация закаливающих процедур и т.д.	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	Все группы
	Опросник	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ	Все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Как научить ребёнка ездить на велосипеде»	Привлечь внимание родителей к правильной посадке на двухколесном велосипеде, напомнить о технике безопасности.	для детей 6-7 лет

2.7 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа (далее КРР) и/или инклюзивное образование в группе направлены на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с особыми образовательными потребностями, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации [ФООП ДО; 27.1].

Таблица 1 Направления, задачи коррекционно-развивающей работы в группе

№	Направление коррекционно-развивающей работы	Задачи коррекционно-развивающей работы воспитателя
1	Нормотипичные дети с нормативным кризисом развития	<ol style="list-style-type: none">1. Осуществлять педагогическое сопровождение возрастного кризиса (кризис 1 года жизни) у обучающихся в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума (индивидуальным образовательным маршрутом (ИОМ) обучающегося.2. Осуществлять педагогическое просвещение родителей (законных представителей) о возрастных особенностях детей группы, поведенческих проявлениях кризиса 1 года и педагогических приемах работы с нормотипичными детьми с нормативным кризисом развития в условиях семейного воспитания.
2	Обучающиеся с особыми образовательными потребностями	<ol style="list-style-type: none">1. Проводить анкетирование родителей (законных представителей) для выявления особых образовательных потребностей у обучающихся.2. При выявлении обучающихся с особыми образовательными потребностями осуществлять их педагогическое сопровождение в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума (индивидуальным образовательным маршрутом (ИОМ) обучающегося.
2.1.	С ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством РФ	<ol style="list-style-type: none">1. Информировать родителей (законных представителей) о необходимости предоставления администрации образовательной организации документов о наличии у обучающихся заключения ТПМПК, установленной инвалидности и программы реабилитации/абилитации ребенка-инвалида для осуществления коррекционно-развивающей работы.2. При наличии заключения ТПМПК и информированного письменного согласия родителя (законного представителя) участвовать в разработке и последующей реализации индивидуальной адаптированной образовательной

		<p>программы дошкольного образования.</p> <p>3. При наличии установленной инвалидности и программы реабилитации/абилитации ребенка-инвалида реализовывать индивидуальный образовательный маршрут ребенка-инвалида, в соответствии с рекомендациями ГБУ ДО ЦППМСП Василеостровского района Санкт-Петербурга.</p>
2.2.	Дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети	Участвовать в дистанционном психолого-педагогическом сопровождении и просвещении родителей (законных представителей) осуществляемым в соответствии решением психолого-медико-педагогического консилиума.
2.3.	Обучающиеся, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, социальной адаптации	Реализовывать индивидуальные и подгрупповые детско-родительские проекты, направленные на социальную адаптацию обучающихся, в том числе реализовывать индивидуальный гибкий режим при наличии соответствующих рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума.
2.4.	Одаренные обучающиеся	Информировать родителей (законных представителей) о возрастных особенностях проявления задатков и способностей. Осуществлять профилактику стимуляции родителями (законными представителями) опережающего развития, вредящего здоровью обучающегося.
3	Дети и (или) семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, признанные таковыми в нормативно установленном порядке	<p>Взаимодействовать с социальными службами, курирующими семью.</p> <p>Участвовать в реализации рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума.</p> <p>Содействовать толерантному отношению к обучающимся данной категории сверстниками и представителями семей обучающихся.</p>
4	Дети и (или) семьи, находящиеся в социально опасном положении (безнадзорные, беспризорные, склонные к бродяжничеству), признанные таковыми в нормативно установленном порядке	<p>Взаимодействовать с социальными службами, курирующими семью.</p> <p>Участвовать в реализации рекомендаций психолого-медико-педагогического консилиума.</p> <p>Содействовать толерантному отношению к обучающимся данной категории сверстниками и представителями семей обучающихся.</p>
5	Обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая	Осуществлять педагогическое сопровождение обучающихся «группы риска» в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума (индивидуальным образовательным маршрутом (ИОМ)

или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).	обучающегося.
--	---------------

2.8 Особенности реализации рабочей программы воспитания. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.9. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Сентябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(8 раз)</p> <p>И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперёд, вниз, хлопок в ладоши под коленями, 2- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.- Ноги врозь, руки на поясе, 1- наклон туловища вправо, руки вверх хлопок, 2- вернуться в и.п. 3,4- то же в др. сторону.</p> <p>И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (8)</p> <p>И.п.- Лёжа на животе, руки под подбородком. 1- руки вверх, хлопок, голову не закидывать, 2-и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперёд, хлопок, 2- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (4 раза по 8 счётов).</p>	<p>2 неделя.</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подн. на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(8 раз).</p> <p>И.п.-о.с., руки вниз. 1- пр. ногу в сторону, руки в стороны, 2 – и.п. 3,4- повторить в др.сторону.(по 4 раза).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу. 1- руки в стороны, 2- наклон к пр. ноге, 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за головой. 1- поворот туловища впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты за головой. 1- согнуть колени, кулачками постучать по коленям, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- о.с., руки на поясе. 1- пр.ногу вперёд на носок,2- ногу в сторону, 3- назад, 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – то же. 1 –присесть, руки вынести вперёд, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (4раза по 8 прыжков)</p>
<p>3 неделя (с мячом).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон впр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону.</p> <p>И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 подтянуть ноги, коснуться ими мяча. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- выпад пр. ногой вперёд, мяч вверх. 2- и.п. Повторить с др. ноги. (8 раз).</p> <p>Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 раза по 8)</p>	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза).</p> <p>И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (8 раз).</p> <p>И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (8 р.)</p> <p>И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны.</p>

Основные движения - диагностика

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Октябрь.

<p>1 неделя (с кубиками).</p> <p>1.И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз).</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 -вперёд, 4- и.п. (8 раз)</p>
--	--

<p>2.И.п. – то же . 1- поднять руки вверх, пр. ногу назад на носок. 2 – и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п.</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 4раза).</p> <p>5.И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз).</p> <p>7.И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>2.И.п.- ноги на ш.п., руки к плечам. 4 круговых движения вперёд, то же назад.</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр. рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>5.И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя на четвереньках 1- прогнуться. 2- выгнуться. (6 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки».</p> <p>9. Прыжки на двух ногах. (4 раза по 8 прыжков).</p>
<p>3 неделя (на скамейке).</p> <p>1.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (8раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять полусогнутые ноги вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6.И.п. – то же, «велосипед» ногами. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с мячом. 1- поднять руки вверх, правую ногу на носок назад. 2- и.п. То же лев.ногой . (8 раз).</p> <p>3.И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – то же 1. – наклон вправо, мяч коснуться пола. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4- и.п. То же с др. рукой. (по 4 раза)</p> <p>5.И.п. – ноги шире плеч мяч взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать мяч 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – сидя на пятках прокатывать мяч вокруг себя одной рукой, затем др. рукой. (8 раз).</p> <p>7.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ Подготовительная группа.

Октябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах боком через шнур.</p> <p>3.Ползание в тоннели.</p> <p>4.П/И «Кто скорее к флажку»</p>	<p>2 неделя (с мячом).</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, держа мяч в двух руках.</p> <p>3.Бросание мяча в цель на стене двумя руками из за головы.</p> <p>4.П/И «Хитрая лиса».</p>
--	---

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку. (начиная с 40 см.). 2.Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели. 3.Лазанье по шведской стенке горизонтально с пролёта на пролёт. 4.П/И «Выше ноги от земли». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 2.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 3.Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке. 4.Метание. Бросание малого мяча вверх двумя руками. 5.П/И «Кто быстрее найдёт».
--	---

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Ноябрь

<p>1 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (8 раз). 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз). 4.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 8 раз). 5.И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п.(по 4 раза). 6.И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз). 7.И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз). 8.Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1.И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз). 2. 2.И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (8 раз). 3.И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4.И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 5.И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (8 раз). 6.И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз). 7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (8 раз). 8. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 8 прыжков).
--	--

<p>3 неделя (с гимнастическими палками).</p> <p>1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3.И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (8раз).</p> <p>5.И.п. – сидя, палка сверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя.</p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- согнуть ноги в коленях, хлопок под ними. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- лёжа на животе. «лодочка». (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки ноги вместе - в стороны, руки прижаты - в стороны. (4 раза по 8 прыжков).</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой, на левой.</p> <p>3. Ползание в тоннели.</p> <p>4. Метание. Эстафета с мячом «Попади в корзину».</p> <p>5. П/И «Горелки».</p>	<p>2 неделя (с мешочком).</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>2. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке с мешочком на спине.</p> <p>3. Метание. В вертикальную цель с расстояния 3 м. правой и левой рукой. Уделить внимание правильной технике.</p> <p>4. П/И «Перелёт птиц».</p>
<p>3 неделя (с мячом).</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2. Прокатывание мяча в тоннель, проползание в тоннель за мячом.</p> <p>3. Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди.</p> <p>4. П/И «Тише едешь – дальше будешь».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через кирпичики.</p> <p>2. Прыжки ноги врозь – палка, вместе – обруч.</p> <p>3. Лазанье. Влезание по шведской стенке и переход на другой пролёт по диагонали.</p> <p>4. П/И «Лягушки и цапля».</p>

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках вверх. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 8 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, тарелка в вытянутых руках. 1- поднять тарелку вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов)</p>	<p>2 неделя (с обручем).</p> <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п.(по 4 раза).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в опущенных руках. 1- обруч вверх. 2- наклон вправо (влево). 3=1. 4- и.п.(по 5 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2-и.п. (по 5 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки из обруча в обруч. (4 раза по 8 счётов)</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), лев. руку вверх. 2- и.п.(по 5 раз).</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 4 раза).</p> <p>И.п.- лёжа на животе, руки соединенызади в замок. 1- поднять руки вверх.2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3.И.п. – палка внизу в заде. 1-наклон вперёд, показать палку. 2- и.п.(8 раз)</p> <p>4.И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (8раз).</p> <p>5.И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p>

<p>1 неделя.</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая махом переносится снизу – сбоку скамейки, руки на поясе. (Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть).</p> <p>2.Прыжки со скамейки на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Ползание «Белые медведи» по дорожке.</p> <p>4.Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди.</p> <p>5.П/И «Кто скорее до флажка».</p>	<p>2 неделя</p> <p>1.Ползание « Непослушные киски» (на четвереньках задом) по дорожке.</p> <p>2.Метание. Отбивание мяча при ходьбе пр. лев., или двумя. Броски в корзину.</p> <p>3.Прыжки 2 на правой, 2 на левой ногах.</p> <p>4.Лазание. «Гусенички» лёжа на животе. Эстафета с пролезанием в домик.</p> <p>5.П/И «Два Мороза».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1.Равновесие. Ходьба на носках между кеглями «Змейкой», руки на поясе. (Ходьба по гимнастической скамейке поднимая вперёд – вверх прямую ногу и делая хлопок под коленом).</p> <p>2.Лазание. «Паучок» Из положения сидя: руки убегают, ноги догоняют.</p> <p>3.Метание. Бросание малого мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком.</p> <p>4.П/И «Мышеловка».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая товарищу. (Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через полки «Ручейки». Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3.Лазание. Влезание по шведской стенке и переход на другой пролёт по диагонали, спускаясь и поднимаясь.</p> <p>4.П/И «Совушка».</p>

<p>1 неделя (с кеглей).</p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (8 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п.</p> <p>И.п. – стоя на коленях, кегля в пр.руке. 1- поворот впр., переложить кеглю в левую руку. 2- и.п. переложить в пр. руку.(8 раз).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(4раза)</p>	<p>2 неделя (с гантелями).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).</p> <p>И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p>
<p>2 неделя.</p> <p>1И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(8 раз).</p> <p>3И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пол. 1- поворот впр., пр. руку назад. 2- и.п. То же в др. сторону.(8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах пр. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка».(8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п.переложитьмяч в др. руку.(по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке.1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(8раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на животе, мяч в двух руках.1- прогнуться, оторвать мяч от пола. 2-и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу, коснуться мяча. 2-и.п.то же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>7.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Январь.

<p>1 неделя.</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2.Прыжки со скамейке на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки в высоту через палки.</p> <p>3.Ползанье «Паучок» по дорожке.</p> <p>4.Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди. Броски мяча в стенку и ловля его.</p> <p>5.П/И «Кто скорее до флажка». (челночный бег).</p>	<p>2 неделя</p> <p>1.Ползанье «Киски» (на четвереньках) по дорожке. Проползание через крышу «Червячок».</p> <p>2.Метание. Ведение мяча правой и левой рукой, продвигаясь вперёд. Броски в кольцо.</p> <p>3.Прыжки в длину с места на мат, взмах руками вперёд – вверх. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>4.П/И «Ловишки с ленточками».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением на каждый шаг хлопка перед собой и за спиной. То же самое с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2.Лазанье. Ползанье между скамейкой «Червячок»</p> <p>3.Метание. Бросание баскетбольного мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком. Бросание мяча друг другу.</p> <p>4.П/И «Совушка».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1.Равновесие. Ходьба по шнуру боком приставным шагом, руки на поясе. То же с мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через сложенные маты, с упором на руки, без упора, перепрыгивание через мат.</p> <p>3.Лазанье. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз с одноименным движением рук и ног.</p> <p>4. П/И «Волк во рву».</p>

<p>1 неделя (с обручем).</p> <p>1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>3.И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз).</p> <p>4.И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр.колени. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов).</p>	<p>2 неделя (на скамейке).</p> <p>1.И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – сидя обычным способом на скамейке, ноги вытянуты, руки полочкой. 1- наклон вниз, локтями коснуться колен. 2- и.п.(8раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>6.И.п. – о.с. лицом к скамейке, руки на поясе. 1- наклон вниз, ладони положить на скамейку. 2- присесть. 3- распрямить ноги. 4- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8.И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах</p>
<p>3 неделя.</p> <p>«Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (8 раз).</p> <p>«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>«Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка».(8 раз).</p> <p>«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>«Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1.И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2.И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3.И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>4.И.п. – ноги а ш.п., палка на лопатках. 1- присесть, палка вперёд. 2- и.п. (8раз).</p> <p>5.«Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>8.И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Февраль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, руки в «Крылышках». Ходьба боком приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через длинную скакалку «змейка». 3. Метание. Прокатывание обруча друг другу. 4. П/И «Третий лишний» 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в горизонтальную цель, с расстояния 4м. Броски в кольцо. 2. Прыжки через квадраты (большие) последовательно через каждый 6 шт. Прыжки с мешочком, зажатым между ног. 3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках с мешочком на голове. 4. П/И «Ловишки с ленточками».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Ходьба спиной вперёд по дорожке. 2. Лазанье. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Метание. Бросание мяча друг другу снизу, двумя руками, и ловля его после отскока от земли. 4. П/И «Охотники и звери». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейке, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах через сложенные маты, с упором на руки, без упора, перепрыгивание через мат. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку, продвижение по пролётам. 4. П/И «Ловишки с мячом».

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Март.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (8 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поворот вправо, тарелку вынести впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 р.). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (8 раз). 4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 8 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). 6. И.п. – лёжа на животе, тарелка в вытянутых руках. 1- поднять тарелку вверх «лодочка». 2- и.п. (8 раз). 7. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку. 2-и.п. 3- взять тарелку. 4- и.п. Повторить (8 раз). 8. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4- и.п. (8 раз). 3. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, постучать кубиками об пол. 2 – и.п.(8 раз). 4. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 8 раза). 5. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раза). 6. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз). 7. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (8 раз). 8. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (4 раза по 8 прыжков).
--	--

<p>3 неделя.(парами).</p> <p>1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (8 раз)</p> <p>И.п.- о.с., лицом друг к другу. 1- поворот туловища вправо, не отпуская рук. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (8 раз).</p> <p>И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>И.п.- сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает ноги другому, а тот 1- лег, руки за головой. 2- и.п. Затем поменялись.(8 раз).</p> <p>7. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (8 р</p> <p>8. Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с мячом).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх 2- и.п. (8 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (8 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя, руки упор сзади, мяч между ног. 1- поднять ноги вверх, мяч катится. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 -поочерёдное поднятие ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз).</p> <p>8. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов).</p>
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Март.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. То же самое с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через скамейку с опорой руками на скамейку. Прыжки в высоту, через палки.</p> <p>3. Метание. Бросание мяча в ориентир на стене и ловля его, после отскока от стены. Броски в кольцо.</p> <p>4. П/И «Кто быстрее к флажку» (Бег).</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель 4 м. правой и левой рукой, внимание уделять энергичному взмаху.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на мат.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.</p> <p>4. П/И «Горелки».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться на 360 гр. руки в стороны. Ходьба спиной вперёд</p> <p>2. Лазанье. Пролезание в обруч прямо и боком. Один ребёнок держит обруч, другой пролезает указанным способом.</p> <p>3. Метание. Бросание мяча друг другу от груди. Эстафета «За мячом».</p> <p>4. П/И «Жмурки».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры. То же самое боком.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с пролёта на пролёт</p> <p>4. П/И «Ловишки парами».</p>

<p>1 неделя (с малым мячом).</p> <p>1.И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке. 1- наклон вниз, положить мяч на пол. 2- и.п. руки на пояс. 3- наклон вниз, взять мяч в левую руку. 4=2. (8 раз).</p> <p>3.И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4.И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке. 1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(8раз).</p> <p>5. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (8 раз).</p> <p>6.И.п.- лёжа на животе, мяч в обеих руках перед собой. 1- поднять плечи, руки в стороны, мяч в пр. руке. 2- и.п. мяч в др. руку (8 раз)</p> <p>7.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p>	<p>2 неделя (со скамейкой).</p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (8раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(8раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>6. И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p>
<p>3 неделя (В Африке).</p> <p>1. «Жираф». И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 4 раза).</p> <p>2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (8 раз).</p> <p>3. «Тигр». И.п.- упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки и сгибая ноги, через упор на коленях, сесть на пятки, головой потянуться к коленям. (8 раз).</p> <p>4. «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (8 раз).</p> <p>6. «Страусёнок». И.п.- ноги ни ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. «Слонёнок» И.п. о.с., руки за головой. 1- наклон впр. 2- и.п. В др.(8 раз)</p> <p>8. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (4 раза по 8 раз).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (8раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (8 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (8раз).</p> <p>5. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>7. И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (8 раз)</p> <p>8. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Апрель.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба парами по параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, держась за руки, в конце скамейке разъединить руки и спрыгнуть на мат. Ходьба навстречу друг другу по скамейке, на середине разойтись. 2. Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мешочком. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель, расстояние 5 м. 4. П/И «Ловля обезьян» (Бег). 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание. Ведение мяча правой и левой рукой попеременно. То же самое с забрасыванием в корзину 2. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую и на двух ногах. 3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке. 4. П/И «Паровоз».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по «следочкам» на пятках, на носках, на внешнем своде стоп. Ходьба спиной вперёд по дорожке. 2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом. 3. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой. 4. П/И «Охотники и утки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам. 2. Прыжки «Лягушка» (присесть, руки между коленей). На двух ногах через шнуры. То же самое боком. 3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт. 4. П/И «Волк во рву».

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Май.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (8 раз). 2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (8 раз). 3.И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз). 4.И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (8 раз). 5.И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). 6.И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз). 7.И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр.колени. 2- и.п. Повторить (8 раз). 8.Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз). 2.И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (8 раз). 3.И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4.И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 5.И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (8 раз). 6.И.п.- сидя на полу, ленточкизади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз). 7.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (8 раз). 8.Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 8 прыжков).
--	---

<p>3 неделя.</p> <p>1.«Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (8 раз)</p> <p>2.И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (8 раз).</p> <p>3.«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз).</p> <p>4.«Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз)</p> <p>5.«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой наверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>6.И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка».(8 раз).</p> <p>7.«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <p>1.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз).</p> <p>2.И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>5.И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз).</p> <p>6.И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз).</p> <p>7.Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p>
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Май.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба па скамейке с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке с выполнением хлопка под коленом.</p> <p>2. Прыжки в длину с места. (Диагностика).</p> <p>3. Метание набивного мяча. (Диагностика)</p> <p>4. П/И «Мышеловка» (Бег).</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика).</p> <p>2. Прыжки в высоту. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке.</p> <p>4. П/И «Краски».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика).</p> <p>2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом.</p> <p>3. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой.</p> <p>4. П/И «Тише едешь – дальше едешь».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика).</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт.</p> <p>4. П/И «Совушка».</p>

<p>1 неделя (в движении). Дети идут по залу выполняя упражнения под счет. Положение рук: одна сверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (8 раз). Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (8 раз). Положение рук: руки вверх, в замке. 1- наклон туловища вправо. 2- то же влево. (8 раз). Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(8 раз). Положение рук: руки на коленях, ноги слегка согнуты в коленях. «Гусиный шаг». (10-12 шагов). Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(8 раз). Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (10-12 шагов). Подскоки. (1 круг по кругу).</p>	<p>2 неделя (с кубиками). 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (8 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (8 раз). 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(8р). 4. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 8 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (8 раз). 6. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз). 7. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (8 раз). 8. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (4 раза по 8 счётов).</p>
<p>3 неделя (парами). И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (8 раз) И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (8 раз). И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (8 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (8 раз). И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза). И.п.- сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает ноги другому, а тот 1- лег, руки за головой. 2- и.п. Затем поменялись.(8 раз). 7. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (8 раз). 8. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(4 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гантелями). 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза). 3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (8 раз). 4. И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (8 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, гантели в выг. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз). 6. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (8 раз). 7. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (8 раз). 8. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Июнь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. Прыжки в длину с места. 5. П/И «Удочка». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость (30м). 2. Метание предметов в даль. 3. Элементы футбола (мальчики). 4. Пионербол (девочки). 5. П/И «Ловишка бери ленту».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Подбрасывание и ловля мяча разными способами. 4. П/И «Мяч по кругу». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость. 2. Футбол (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Хитрая лиса».

Комплексы ОРУ. Подготовительная группа.

Июль.

<p>1 неделя (с лентами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (8 раз). 2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (8 раз). 3. И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (8 раз). 6. И.п.- сидя на полу, ленточкизади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (8 раз). 7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (8 раз) 8. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 8 прыжков) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (8 раз) 2. И.п.- одна рукаверху, другаявнизу. «Мельница». (8 раз). 3. И.п.- сидя.1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(8 раз). 4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (8 раз). 5. И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах пр. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 6. И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (8 раз). 7. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (8 раз). 8. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (4 раза по 8 счётов).
<p>3 неделя (с кеглей).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (8 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (8 раз). 3. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить 	<p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч в перёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (8 раз). 2.«Показываем силу». И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в одной руке. 1-4 сжимаем мячик правой кистью. 5-8 левой. (8 раз) 3.«Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх,

<p>кеглию на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (8 раз).</p> <p>5. И.п. – лежа на животе, кегля в двух руках. «Качалочка» на животе. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(8 раз).</p> <p>7. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (4раза по 8 пр.)</p>	<p>локти в стороны.1-3- давим на мяч ладонями. (8 раз).</p> <p>4.«Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой.1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч вправо. (8 раз).</p> <p>5.«Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями.1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(8 р).</p> <p>6.И.п. – лёжа на животе, мяч в вытянутых руках. 1- поднять мяч вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз).</p> <p>7.И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу.1- присесть, вынести мяч вверх.2- и.п.(8 раз).</p> <p>8.Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 8 прыжков).</p>
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.

Июль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Лазанье по гимнастической стенке. 3. Метание предметов в цель. 4. П/И «Охотники и звери». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость (3мин). 2. Футбол (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Мяч водящему».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Полоса препятствий. 2. Челночный бег. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Перебрасывание мяча в парах 5. П/И «Ловля обезьян». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Футбол (мальчики). 2. Пионербол (девочки). 3. Игры – эстафеты. 4. П/И «Ловишка с мячом

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (8 раз). И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(8 раз). И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (8 раз). И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п.,3,4-в левую сторону(8р) И.п.: лёжа на спине, обруч в рукахверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (8 раз) И.п.: сидя на корточках, на носках, в упоре на кисти рук, обруч на полу впереди. 1- отвести правую ногу вправо, посмотреть на носок; 2- в и.п.; 3- то же в левую сторону, 4- и.п. (8 раз) Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (4раза по 8 пр). 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: о.с., руки на пояс, 1-4- поворот головы с лева – вниз - на право, 5-8- в другую сторону (8 раз) И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (8 раз). И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(8 раз). И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (8 раз). И.п.: лежа на животе, ладони друг на др. и под подбородок, ноги вместе. 1- поднять прямую правую ногу вверх (носок тянем), 2- в и.п. 3- поднять вверх левую ногу, 4- в и.п. (8 раз). И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (8 раз). И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (8 раз). Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 р по 3)
<p>2 неделя (с кольцом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (8 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо за головой в обеих руках 1- поднять кольцо вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (8 раз). И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть,3-держим положение, 4-в и.п. (по 8 раз). И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднятие ноги к кольцу. 2- и.п.(по 4 раза). И.п. – лёжа на животе, кольцо в вытянутых руках. 1- поднять кольцо вверх «лодочка».2- и.п. (8 раз). И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (8 раз). Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (8 раз). И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (8 раз) И.п.: сидя на пятках, мяч за головой . 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч с права (8 раз) И.п.: стоя на коленях, пятки и колени вместе, руки с мячом за головой. 1- поворот на право, прогнув спину назад, положить мяч правой рукой на пятки, 2- в и.п.,3,4 — в др. сторону (8 раз) И.п.: лежа на животе, руки – вдоль тела, ноги вместе. 1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в и.п. (8 раз). И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (8-10 раз) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (8-10 раз) Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (4

	раза по 8 счётов), третий раз –прыжки на творчество.
ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Подготовительная группа.	
	Август.
1 неделя. 1. Прыжки через большой обруч. 2. Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. П/И «Третий лишний».	2 неделя. 1. Прыжки в длину с места и с разбега. 2. Прыжки через короткую скакалку; 3. Игры - эстафеты. 4. П/И «Не оставайся на земле».
3 неделя. 1. Бег на выносливость. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Прыжки на двух ногах через препятствия. 4. П/И «Караси и щука».	4 неделя. 1. Челночный бег. 2. Элементы футбола (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Удочка».

	Комплексы ОРУ. Старшая группа.		Сентябрь.
1 неделя. 1. И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(7 раз) 2. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперёд, вниз, хлопок в ладоши под коленями, 2- и.п. (7 раз) 3. И.п.- Ноги врозь, руки на поясе, 1- наклон туловища вправо, руки вверх хлопок, 2- вернуться в и.п. 3,4- то же в др. сторону. 4. И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (7 раз) 5. И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперёд, хлопок, 2- и.п. (7р) 6. И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (4 раза по 8 счётов).	2 неделя. 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(7 раз). 2. И.п.-о.с., руки вниз. 1- пр. ногу в сторону, руки в стороны, 2 – и.п. 3,4- повторить в др.сторону.(по 4 раза). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу. 1- руки в стороны, 2- наклон к пр. ноге, 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за головой. 1- поворот туловища в пр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 5. И.п.- о.с., руки на поясе. 1- пр.ногу вперёд на носок,2- ногу в сторону, 3- назад, 4- и.п. (по 4 раза). 6. И.п. – то же. 1 –присесть, руки вынести вперёд, 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (4раза по 8 прыжков)		

<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон в пр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 4 р.). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 7 раз). И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1- подтянуть ноги, коснуться ими мяча. 2- и.п. (7 раз). И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (7 раз) Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 р.по8) 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза). И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза). И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (7 раз). И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (7р) Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны.
--	--

Основные движения — диагностика

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (7 раз). И.п. – то же . 1- поднять руки вверх, пр.ногу назад на носок. 2 – и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза). И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (8 раз). И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 4раза). И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (7 раз). И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 раза по 8 прыжков). 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (7 раз) И.п.- ноги на ш.п., руки к плечам. 4 круговых движения вперёд, то же назад. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (7 раз). И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки». Прыжки на двух ногах. (3 раза по 8 прыжков).
---	--

<p>3 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (7раз). И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (7раз). И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять полусогнутые ноги вверх. 2- и.п. (6 раз). И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (8 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (4 раза по 8 прыжков). 	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с мячом. 1- поднять руки вверх, правую ногу на носок назад. 2- и.п. То же лев. ногой . (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – то же 1. – наклон вправо, мяч коснуться пола. 3 – выпрямиться, руки в стороны..4- и.п. То же с др. рукой. (по 4 раза). И.п. – сидя на пятках прокатывать мяч вокруг себя одной рукой, затем др. рукой. (7 раз). И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (7 раз). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4раза по 8 пр.).
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, поставленных через 2 шага ребёнка, руки на поясе. (4 раза). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели. П/И «Мышеловка». 	<p>2 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, держа мяч в двух руках. Бросание мяча в цель на стене двумя руками из за головы. П/И «Море волнуется».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку. (начиная с 20 см.). Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели. Лазание по шведской стенке горизонтально с пролёта на пролёт. П/И «Быстро возьми». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке. Метание. Бросание малого мяча вверх двумя руками. П/И «Мы весёлые ребята».

<p>1 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (8 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п.(по 4 раза). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз). И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (7 раз). И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (7 раз). Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 8 прыжков).
<p>3 неделя (с гимнастическими палками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза). И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (7 раз). И.п. – сидя, палка сверху. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (7 раз). И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (7 раз). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 8 прыжков). 	<p>4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз) И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 4 раза). И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- согнуть ноги в коленях, хлопок под ними. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз). Прыжки ноги вместе- в стороны, руки прижаты- в стороны. (4 раза по 8 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3. Ползание в тоннели. 4. Метание. «Попади в корзину». 4 колонки. 5. П/И «Пожарные на учении». 	<p>2 неделя (с мешочком).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке с мешочком на спине. 3. Метание. В вертикальную цель с расстояния 2 м. правой и левой рукой. Уделить внимание правильной технике. 4. П/И «Удочка».
<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками. 2. Прокатывание мяча в тоннель, проползание в тоннель за мячом. 3. Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди. 4. П/И «Выше ноги от земли». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через кирпичики. 2. Прыжки ноги врозь – палка, вместе – обруч. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку и переход на другой пролёт до конца стенки. 4. П/И «Совушка».

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- нак. впр. 3- влево. 4- и.п. (по 4 р) 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (7 раз). 4. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках вверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 7 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п.(по 4 раза). 6. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз). 7. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п.(по 4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, полож. обруч на пол. 2- и.п. (7 раз) 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в опущенных руках. 1- обруч вверх. 2- наклон вправо (влево). 3=1. 4- и.п. (по 4 раз). 4. И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2-и.п. (по 4 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 6. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз). 7. Прыжки из обруча в обруч. (3 раза по 8 счётов).
---	---

<p>3 неделя.</p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>2. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), лев. руку вверх. 2- и.п.(по 5 раз).</p> <p>3. И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п.(по 4 раза).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 4 раза).</p> <p>6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 7 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза).</p> <p>3. И.п. – палка внизу в заде. 1-наклон вперёд, показать палку. 2- и.п.(7 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ногу, кос. ногой до палки. 2- и.п. (7р)</p> <p>7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 8 прыжков).</p>
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с заходом на неё по наклонной доске. (Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть).</p> <p>2. Прыжки через палки «Ручейки». (Прыжки боком через скакалку).</p> <p>3. Ползание «Белые медведи» в тоннели.</p> <p>4. Метание. Перебрасывание мяча друг – другу от груди.</p> <p>5. П/И «Ловля обезьян».</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Ползание « Непослушные киски» (на четвереньках задом) по дорожке. (Между предметами, не задевая их).</p> <p>2. Метание. Прокатывание набивного мяча в прямом направлении. Отбивание мяча при ходьбе двумя руками.</p> <p>3. Прыжки. Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением</p> <p>5. П/И «Два Мороза».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба на носках между кеглями «Змейкой», руки на поясе. (Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове).</p> <p>2. Лазанье. Ползание «Паучок» Из положения сидя: руки убегают, ноги догоняют. Ползание на животе по скамейке.</p> <p>3. Метание. Бросание малого мяча вверх и ловля его, то же самое с хлопком.</p> <p>4. П/И «Охотники и зайцы».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. (Ходьба боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между кеглями «Змейкой», то же самое на одной ноге.</p> <p>3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку до верха не пропуская ступеньки.</p> <p>4. П/И «Хитрая лиса».</p>

<p>1 неделя (с кеглей).</p> <p>1.И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (7 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (7 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (7раз).</p> <p>И.п. – стоя на коленях, кегля в пр.руке. 1- поворот впр., переложить кеглю в левую руку. 2- и.п. переложить в пр. руку.(7 раз).</p> <p>И.п. – ноги шире плеч кегля взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(3раза по 8 пр.)</p>	<p>2 неделя (с гантелями).</p> <p>1.И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (7 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах , руки вниз- в стороны.(3 раза по 8 пр.).</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1.И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(7 раз).</p> <p>И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пол. 1- поворот впр., пр. руку назад. 2- и.п. То же в др. сторону.(7 раз).</p> <p>И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз).</p> <p>И.п. – стоя на четвереньках. 1- мах пр. ногой назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. Переложить мяч в др. руку.(по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке.1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(7раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу коснуться мяча. 2-и.п. То же с др. ноги. (7 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Январь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки со скамейки на коврик с приземлением на полусогнутые ноги. Прыжки на двух ногах через кубики. 3. Ползание «Паучок» по дорожке. 4. Метание. Броски мяча в корзину. 5. П/И «Медведь и пчёлы». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под дугами на четвереньках, подталкивая головой мяч. «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. 3. Прыжки в длину с места на мат. 4. П/И «Совушка».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 2. Лазание. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. Ползание между скамейкой «Червячок». 3. Метание. Бросание баскетбольного мяча друг другу. 4. П/И «Не оставайся на полу». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки на двух, продвигаясь вперёд, ноги врозь – вместе. Прыжки в высоту через рейки. 3. Лазание. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз не пропуская рейки. 4. П/И «Хитрая лиса».

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (7 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (7 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). 5. И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (7 раз). 6. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр. колено. 2- и.п. Повторить (7 раз). 7. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 7 счётов). 	<p>2 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). 3. И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – сидя обычным способом на скамейке, ноги вытянуты, руки полочкой. 1- наклон вниз, локтями коснуться колен. 2- и.п.(7 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(7 раз). 6. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (4 раза по 7 прыжков).
---	--

<p>3 неделя.</p> <p>1.«Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согн. в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (7 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (7 раз).</p> <p>«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз).</p> <p>«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой наверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>И.п.- лёжа на животе, руки соединены. 1- поднять руки вверх «лодочка».(7 раз).</p> <p>«Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>7.«Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 р. по 7пр.)</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(7 раз).</p> <p>4. «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (7 р.)</p> <p>6. И.п. – лёжа на животе, палка взади в двух руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (7 раз)</p> <p>7. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 7 прыж.)</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба боком приставным шагом, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки боком через скакалку. Прыжки через длинную скакалку «змейка».</p> <p>3. Метание. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. П/И «Охотники и зайцы»</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Метание. Отбивание мяча двумя руками, продвигаясь вперёд.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках между кеглями «Змейкой».</p> <p>4. П/И «Не оставайся на полу».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Ходьба по шнуру, положенному «Змейкой».</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под палку. Ползание «червячок» под крышей.</p> <p>3. Метание. Бросание мешочков в цель (вертикальную) правой и левой рукой.</p> <p>4. П/И «Мышеловка».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2 шага в одну сторону лицом и 2 шага в другую.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. То же через предметы.</p> <p>3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку (одноимённым способом), продвижение по пролётам.</p> <p>4. П/И «Гуси - лебеди».</p>

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поворот вправо, тарелку вынести впр. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 р.). И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (7 раз). И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 7 раз). И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку. 2-и.п. 3- взять тарелку. 4- и.п. Повторить (7 раз). Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 7 счётов). 	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (7 раз). И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (7 раз). И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, постучать кубиками об пол. 2 – и.п.(7 раз). И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 7 раза). И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раза). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (4 раза по 7 прыжков).
<p>3 неделя.(парами).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (7 раз) И.п.- о.с., лицом друг к другу. 1- поворот туловища вправо, не отпуская рук. То же в др. сторону. (7 раз). И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (7 раз). И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза) И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- то же. (7раз). Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(4 раза по 7 прыжков). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх 2- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (7 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (7 раз). И.п.- сидя, руки упор сзади, мяч между ног. 1- поднять ноги вверх, мяч катится. 2- и.п. (7 раз). И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 -поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза по 7 счётов).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Март.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. Прыжки на одной ноге боком через канат. 3. Метание. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока. 4. П/И «Пожарные на учении». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль, в цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Прыжки в высоту с разбега. 3. Лазанье. Ползание по скамейке на животе. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. П/И «Медведь и пчелы».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине присесть, встать, руки за головой. 2. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Белый медведь». 3. Прыжки по дорожке «Лягушки» (руки между коленей). 4. П/И «Ловишки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки в «крылышках». 2. Лазанье. Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Метание мешочка в цель на стене. 4. П/И «Не оставайся на полу».

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке. 1- наклон вниз, положить мяч на пол. 2- и.п. руки на пояс. 3- наклон вниз, взять мяч в левую руку. 4=2. (7 раз). 3. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). <p>И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке. 1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(7 раз).</p> <p>. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (7 раз).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (7 раз). 7. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.). 	<p>2 неделя (со скамейкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 3. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 4 раза). 4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(7 раз). 5. И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). 6. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков).
--	--

<p>3 неделя (В Африке).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жираф» .И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 4 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (7 раз). 3. «Тигр». И.п.- упор лёжа на согнутых руках. Выпрямляя руки и сгибая ноги, через упор на коленях, сесть на пятки, головой потянуться к коленям. (7 раз) 4. «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (7 раз). 5. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (7 раз). 6. «Страусёнок». И.п.- ноги ни ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (7 раз). 7. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (3 раза по 8 раз). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд.2- вверх. 3=1 4- и.п. (7 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (7 раза). 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(7 раз). 4. И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). 5. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз). 6. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (7 раз). 7. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков).
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба парами по параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, держась за руки, в конце скамейке разъединить руки и спрыгнуть на мат. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. То же на пр. и лев. ноге 3. Метание мешочков в вертикальную цель, расстояние 5 м. Броски малого мяча правой рукой вверх и ловля двумя руками. То же с другой рукой. 4. П/И «Медведи и пчёлы». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах, расстояние 4 м. 2. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в высоту. 3. Лазанье. Проползание под рейками «Кузнечика». Пролезание в обруч. 4. П/И «Ловишки с мячом».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке на носочках, руки за головой. 2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Ползание между скамейкой «Червячок». 3. Метание мяча в корзину. 4. П/И «Уточка». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом. Ходьба по кирпичикам. 2. Прыжки «Лягушка» (присесть, руки между коленей). Прыжки через длинную скакалку. 3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт. 4. П/И «Поезд».

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (7 раз). И.п.- стоя на коленях, обруч в двух руках перед грудью. 1- поворот вправо, руки выпрямить. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (7 раз). И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр.колено. 2- и.п. Повторить (7 раз). Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 8 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз). И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (8 раз). И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза). И.п.- сидя на полу, ленточкизади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (7 раз). Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 7 прыжков).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (7 раз) И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (7 раз). «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз). «Чебурашка» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки за головой. 1- наклониться, достать пр. локтем до пр. колена. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза). «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (7 раз). «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 7 прыжков). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза). И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (7 раз). И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (7 раз). И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 раз). Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Май.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба па скамейке с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. Ходьба по скамейке с выполнением хлопка под коленом. 2. Прыжки в длину с места. (Диагностика). 3. Метание набивного мяча. (Диагностика) 4. П/И «Мышеловка» (Бег). 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика). 2. Прыжки в высоту. (Диагностика). 3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». Ползание на четвереньках спиной вперёд по скамейке. 4. П/И «Не оставайся на полу».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика). 2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). Лазанье по стенке любым способом. 3. Метание мяча в цель на стене, двумя руками от груди. Метание мешочка правой и левой рукой. 4. П/И «Пожарные на учении». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по рейке скамейки боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. То же самое с мешочком на голове. Ходьба по кирпичикам. 2. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика). 3. Лазанье по гимнастической стенке. То же с переворотом с пролёта на пролёт. 4. П/И «Караси и щука».

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя (в движении).</p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положение рук: одна вверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (7 раз). 2. Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (7 раз). 3. Положение рук: руки вверху, в замке. 1- наклон туловища вправо. 2- то же влево. (7 раз). 4. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(7 раз). 5. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(7 раз). 6. Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (10 шагов). 7. Подскоки. (1 круг по кругу). 	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (7 раз). 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(7р). 3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 7 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (7 раз). 5. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1- «лодочка». 2 – и.п.(6 раз). 6. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (7 раз). 7. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (4 раза по 8 счётов).
--	--

<p>3 неделя (парами). И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (7 раз) И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (7 раз). И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (7 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (7 раз). И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза). 6 И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (7 раз). 7. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(4 раза по 7 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гантелями). 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (8 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 4 раза). 3. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (7 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (8 раз). 5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (7 раз). 6. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (7 раз). 7. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза по 7 прыжков).</p>
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя. 1. Ходьба по узкой части скамейки, руки свободно балансируют. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. П/И «Ловишки».</p>	<p>2 неделя. 1. Бег на скорость. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мешочков вдаль. 4. П/И «Не оставайся на полу».</p>
<p>3 неделя. 1. Лазанье на стенку произвольным способом. 2. Элементы футбола (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Кто быстрее до флажка».</p>	<p>4 неделя 1. Бег на скорость (30м). 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд. 4. П/И «Кто сделает меньше шагов».</p>

<p>1 неделя (с лентами).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (7 раз). И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (7 раз). И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (7 раз). И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (7 раз) Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (4 раза по 7 прыжков) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (7 раз) И.п.- одна рука вверх, другая внизу. «Мельница». (7 раз). И.п.- сидя. 1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(7 раз). И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (7 раз). И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперед. 2- и.п. (7 раз). «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (4 раза по 7 счётов).
<p>3 неделя (с кеглей).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперед, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (7 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (7 раз). И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (7 раз). И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (7 раз). И.п. – лёжа на спине, кегля в двух руках за головой, ноги полусогнуты. 1- сесть, кеглей коснуться колен. 2- и.п.(7 раз). И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперед. 2- и.п. (7 раз). И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (4раза по 7 пр.) 	<p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч в перед, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (7 раз). «Показываем силу». И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в одной руке. 1-4 сжимаем мячик правой кистью. 5-8 левой. (7 раз) «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны. 1-3- давим на мяч ладонями. (7 раз). «Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой. 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх, 4-сесть влево от ног, мяч вправо. (7 раз). «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(7 р). И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(7 раз). Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 7 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Июль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на скорость 30м . 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание предметов вдаль. 4. П/И «Медведь и пчёлы». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость (2мин). 2. Элементы футбола (мальчики). 3. Пионербол (девочки). 4. П/И «Затейники».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег. 2. Переброска мячей в шеренгах. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. П/И «Ловишки с мячом». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Прыжки через скакалку. 3. Элементы футбола (мальчики). 4. Пионербол (девочки). 5. П/И «Хитрая лиса».

Комплексы ОРУ. Старшая группа.

Август.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (7 раз). 2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п. (7 раз). 3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (7 раз). 4. И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п., 3,4-в левую сторону (7р) 5. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках сверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- и.п 6. И.п.: сидя на корточках, на носках, в упоре на кисти рук, обруч на полу впереди. 1- отвести правую ногу вправо, посмотреть на носок; 2- в и.п.; 3- то же в левую сторону, 4- и.п. (7 раз) 7. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (3раза по 8 пр). 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: о.с., руки на пояс, 1-4- поворот головы с лева – вниз - на право, 5-8- в другую сторону (7 раз) 2. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (7 раз). 3. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п. (7 р). 4. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (7 раз). 5. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (7 раз). 6. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (7 раз). 7. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 3раза).
<p>2 неделя (с кольцом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (7 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо за головой в обеих руках 1- поднять кольцо вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3-4 раза). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (7 раз). 2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (7 раз)

<p>кольцом пола. 2- и.п. (7 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть,3-держим положение, 4-в и.п. (по 7 раз).</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднимание ноги к кольцу. 2- и.п.(по 3-4 раза).</p> <p>6. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (7 раз).</p> <p>7. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов).</p>	<p>3. И.п.: сидя на пятках, мяч за головой . 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч с права (7 раз)</p> <p>4. И.п.: лежа на животе, руки – вдоль тела, ноги вместе.1- приподнять плечевой пояс, разводим руки в стороны и передаем мяч прямыми руками из руки в руку 3 раза, на 4- в и.п. (7 раз).</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (7 раз)</p> <p>6.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (7 раз)</p> <p>7.Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (3 раза по 8 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Старшая группа.

Август.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Бег с преодолением препятствий.</p> <p>3. Элементы футбола (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> <p>5. П/И «Бездомный заяц».</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</p> <p>2. Челночный бег.</p> <p>3. Подбрасывание и ловля малого мяча.</p> <p>4. П/И «Не оставайся на земле».</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>3. Футбол (мальчики).</p> <p>4. Пионербол (девочки).</p> <p>5. П/И «Караси и щука».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. Передача и ловля мяча.</p> <p>4. П/И «Удочка».</p>

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Сентябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища, 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши. 2- и.п.(6 раз)</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1- наклон вперёд, вниз, коснуться носков 2- и.п. (6 раз)</p> <p>3. И.п.- То же, 1- поворот вправо, хлопок, 2-и.п. 3,4- в др. сторону. (6 раз)</p> <p>4. И.п.-о.с., 1- присесть, руки вынести вперёд, хлопок, 2- и.п. (6 раз)</p> <p>5. И.п.-о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. Чередовать с ходьбой на месте. (3 раза по 8 счётов).</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, подняться на носочки, 3- руки в стороны, опуститься, 4- и.п.(8 раз).</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. «ножницы» руками. (7 раз).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями коснуться колен. 2 -и.п.(6 раз).</p> <p>4. И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки за спиной. 1- поворот вправо, 2- и.п. (по 3 раза).</p> <p>5. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п.</p> <p>6. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки. (3раза по 6 прыжков)</p>
<p>3 неделя (с мячом).</p>	<p>4 неделя (с гантелями).</p>

<p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вверх, 2- наклон впр. 3=1, 4- и.п. То же в др. сторону (по 3 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 6 раз).</p> <p>5. И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (6 раз)</p> <p>6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 счётов).</p>	<p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повторить в др. сторону (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вверх, пр.ногу назад. 2- и.п. Повторить с др. ноги (по 4 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги вмести, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, руки вниз- в стороны.</p>
---	---

Основные движения - диагностика

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Октябрь.

<p>1 неделя (с кубиками).</p> <p>1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 3раза).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять руки вверх. 2- наклон вправо, 3=1., 4 –и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>5. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (6 раз).</p> <p>6. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 раза по 8 пр.).</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (6 раз)</p> <p>2 .И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3)</p> <p>И.п. - стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести назад, 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки».</p> <p>7. Прыжки на двух ногах. (3 раза по 8 прыжков).</p>
<p>3 неделя (на скамейке).</p> <p>1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 -вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – то же, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести назад. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклониться, руками</p>	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (6 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч под коленями в лев. руку. 2- и.п. (по 3 р.)</p> <p>И.п. – то же 1. – наклон в пр., мяч коснуться пола. 3 выпрямиться, руки в стороны. 4- и.п. То же с др. рук. (по 3)</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1 – мяч вперёд. 2 – поворот</p>

<p>коснуться носков ног. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- шаг на скамейку пр. ногой. 2- лев. ногой. 3- шаг вниз пр. ногой. 4- то же др. ногой. (6 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 8 прыжков).</p>	<p>вправо. 3=1. 4- и.п. (по 3 раза).</p> <p>И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (6 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p>
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Октябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по дорожке с продвижением вперёд.</p> <p>3. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели.</p> <p>4. П/И «У медведя во бору».</p>	<p>2 неделя (с мячом).</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, держа мяч в двух руках.</p> <p>3. Бросание мяча в цель на стене, двумя руками из за головы.</p> <p>4. П/И «Найди домик своего цвета».</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>2. Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели.</p> <p>3. Пролетание в обруч, находящийся в вертикальном положении.</p> <p>4. П/И «Быстро возьми».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков.</p> <p>2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ползание «Белые медведи» (ладошки и стопы на полу) по дорожке.</p> <p>4. П/И «Шёл король по лесу».</p>

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя (с мячом).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поднять мяч вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза).</p> <p>3. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону.(6 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз).</p> <p>6. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (4 раза по 6)</p>	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 3 раза).</p> <p>И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками внизу. 1- поднять ногу вверх, соединить ленточки под коленом. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (6 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 6).</p>
---	---

<p>3 неделя (с гимнастическими палками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). И.п. – ноги на ш.п. палка у груди. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (6 раз). И.п. – сидя, палка сверху. 1-наклон, коснуться полкой стоп. 2-и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на животе, палка в вытянутых руках. 1- поднять палку вверх. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз) И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). И.п.- сидя, ноги вместе, руки врозь. 1- руки вперёд, ноги в стороны. 2- и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону.(по 3 раза). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки ноги вместе - в стороны, руки прижаты- в стороны. (4 раза по 6 прыжков).
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Ползание в тоннели. П/И «Ловишки». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. Равновесие. Перешагивание через кирпичики. Метание. В корзину двумя руками. П/И «Лиса в курятнике».
<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой двумя руками. Прыжки на двух ногах через «Ручейки» - палки. Метание. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя на полу, ноги разведены. П/И «Подарки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до игрушки. Ползание на животе по гимнастической скамейке. П/И «Цветные автомобили.».

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 4 раза) 3. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках сверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднятие ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п.(6 р.). 6. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (3 по 6). 	<p>2 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в пр. руке. 1- мах обручем вперёд. 2- назад. 3=1. 4- и.п. (по 4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (6 раз) 3. И.п.- стоя на коленях, обруч в согнутых руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямляя руки. 2-и.п. (по 4 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ног к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов.6 раз). 6. Прыжки из обруча в обруч. (3 раза по 6 счётов).
<p>3 неделя.</p> <p>И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- 4 – «ножницы» ногами, 5- 8 –и.п.(по 3 раза).</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 3 раза).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки положить на пол. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на пр. и лев. ноге. (4 раза по 6 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). 3. И.п. – палка внизу в заде. 1-накл. вперёд.. 2- и.п.(6 раз). 4. И.п. – сидя, палка вверх. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (6 раз). 6. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыж.).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Декабрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по шнуру, положенному прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. (по шнуру, положенному змейкой). 2. Прыжки через кирпичики, высота 6 см. <ol style="list-style-type: none"> 3. Ползание «Белые медведи» в тоннели. 4. Метание. Прокатывание мяча между дугами. 5. П/И «Лиса в курятнике». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Прокатывание мяча между ножками в прямом направлении. 3. Прыжки. Спрыгивание со скамейки на мат. (Прыжки из обруча в обруч на двух ногах). 4. П/И «Трамвай».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. (Ходьба по гимнастической скамейке на носочках). 2. Лазание. Ползание «Киски» по скамейке. Ползание на животе по скамейке. 3. Метание. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 м. 4. П/И «Зайцы и волк». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. (Руки в стороны, присесть на середине и хлопнуть в ладоши). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазание. Влезание на шведскую стенку на четвереньках по наклонной доске, лазание с пролёта на пролёт. 4. П/И «Птички и кошка».

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Январь.

<p>1 неделя (с кеглей).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперёд, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (6 раз). И.п. – ноги шире плеч кегля впереди в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(Зр. по 8 пр.) 	<p>2 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 3 раза). И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (6 раз). И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз). И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (6 раз) Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны.
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п.руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз) И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, постучать пальцами по полу- 2- и.п.(6 раз). И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на поя. 1- поворот в пр., пр. руку назад. 2- и.п. То 	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (6 раз). 2. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке. 1–наклон вправо, мячом коснуться

<p>же в др. сторону.(6 раз). И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прю ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 8 прыжков).</p>	<p>пола. 2-и.п.переложитьмяч в др. руку.(по 3 раза). 4. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять пр. ногу коснуться мяча. 2-и.п. То же с др. ноги. (6 раз). 5. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (3 раза по 8 пр.).</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Январь.

<p>1 неделя. 1. Равновесие. Ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки за головой). 2. Прыжки на двух ногах через кубики. 3. Метание. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 4. П/И «Зайцы и волк».</p>	<p>2 неделя 1. Ползание под дугами на четвереньках. «Киски» (на четвереньках) по дорожке. 2. Метание. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки ноги врозь - палка, вместе- обруч. 4. Равновесие. Ходьба змейкой между кеглями. 4. П/И «Найди свой дом».(На цвет).</p>
<p>3 неделя 1. Лазанье. Ползание «Киски» по скамейке. «Белые медведи» по дорожке. 2. Метание. Прокатывание обручей друг другу. Бросание мяча друг другу. 3. П/И «Подарки».</p>	<p>4 неделя 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени. 2. Прыжки в высоту с места. «Достань до предмета». 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку достать до солнышка и спуск вниз не пропуская рейки. 4. П/И «Цветные автомобили».</p>

Комплекс ОРУ. Средняя группа.

Февраль.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперед. 2- и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 р.). И.п. – лёжа на животе, обруч в вытянутых руках. 1- поднять обруч вверх «лодочка».2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(6 раз). И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперед. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед чередуя с ходьбой. (4 раза по 6 прыжков).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (6 раз). «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз). «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза). «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (6 раз). «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка к груди. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раза). И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперед. 2- и.п.(6 раз). «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в вытянутых руках. 1- поднять ноги, перенести их через палку. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперед- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (4 раза по 7 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Февраль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки. Перепрыгивание через бруски (высота 10 см.) Метание. Прокатывание мяча в тоннель, и ползание за мячом. П/И «Котята и щенята» 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание. Прокатывание мяча между воротиками. Прокатывание мяча друг другу между кубиками. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Лазанье. Ползание на четвереньках между кеглями «Змейкой». П/И «Подарки».
---	--

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Лазанье. Ползание «Белые медведи» по дорожке. 3. Метание. Бросание мешочков в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой. 4. П/И «Воробушки и автомобиль». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени. 2. Прыжки. На правой и левой ноге до ориентира. 3. Лазанье. Влезание на шведскую стенку (одноримённым способом), продвижение по пролётам. 4. П/И «Гуси - гуси».
--	--

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Март.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках вверх. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п. (по 6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). 5. И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, положить тарелку. 2- и.п. 3 - взять тарелку. 4- и.п. (6 раз). 6. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (6 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4- и.п. (6 раз). 3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 6 раза). 4. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раза). 5. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (6 раз). 6. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (3 раза по 6 прыжков).
---	---

<p>3 неделя. (парами).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (6 раз) И.п.- то же. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (6 раз). И.п. – о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- вынести пр. прямую ногу назад на носок. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза) И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- то же. (6 раз). Прыжки на двух ногах один ребёнок стоит, другой прыгает и хлопает в ладоши другого.(3 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вверх 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (6 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 -поочерёдное поднятие ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов).
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Март.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки через рейки «Кузнечика». Прыжки на одной ноге. П/И «Перелёт птиц». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание. Перебрасывание мешочка через шнур. Прокатывание мяча друг другу, сидя на пятках. Прыжки в длину с места. Приземление на всю стопу, руки выносятся вперёд. П/И «Бездомный заяц».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в сторону. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание. «Кольцеброс». Набрасывание кольца. П/И «Самолёты». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по наклонной доске. Лазанье по стенке.(наверх и вниз). Прыжки по «Лягушачий» по дорожке. П/И «Охотник и зайцы».

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Апрель.

<p>1 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – стоя на коленях, руки опущены, мяч в пр. руке. 1- наклон вправо, мячом коснуться левой пятки. 2- и.п. То же в др.(6 раз). И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (6 раз). И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков). 	<p>2 неделя (со скамейкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (6 раз). И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(6 раз). И.п. – сидя на коленях лицом к скамейке, руки на скамейке. 1- сесть на пр. бедро. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (6 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков).
<p>3 неделя (В Африке).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 3 раза). «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (6 раз). «Крокодил». И.п.- лёжа на животе, подбородок на ладонях. 1- приподняться, выпрямить руки, открыть пасть. 2- и.п. (6 раз). «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (6 раз). «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (6 раз). «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (3 раза по 7 раз). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (6 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (6 раз). И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(6 раз). И.п. – ноги на ш.п., палка на лопатках. 1- поворот вправо, вынести палку вправо. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз). И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз). И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (3 раза по 7 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Апрель.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по наклонной доске. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки. Перепрыгивание через кубики. Метание. Перебрасывание мяча друг другу. То же с отскоком от земли. П/И «Дедушка Сысой». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание мешочков в горизонтальную цель. В вертикальную. Прыжки в длину с разбега. П/И «Совушка».
--	--

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Киски». 2. Метание мешочков на дальность. 3. П/И «Воробышки и автомобили». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по кирпичикам. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «Птички и кошка».
---	--

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Май.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперед. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). 5. И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- поднять пр. колено. 2- и.п. Повторить (6 раз). 6. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (6 раз) 3. И.п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1- ленточки вверх. 2- наклон вправо. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза). 4. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (6 раз). 7. Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 6 прыжков).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (6 раз) 2. «Птички» И.п.- ноги на ш.п., руки в «крылышках». 1- поворот вправо. 2- и.п. То же в другую сторону. (6 раз). 3. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз). 4. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза). 5. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (6 раз). 6. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз) 2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперед, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (6 раз). 5. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз). 6. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза поб прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Май.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке с мячом в руках. 2. Прыжки в длину с места. (Диагностика). 3. Метание набивного мяча. (Диагностика) 4. П/И «Гуси - гуси» (Бег). 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика). 2. Прыжки в высоту. (Диагностика). 3. Лазанье. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 4. П/И «Зайцы и волк».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10 м. и 30 м. (Диагностика). 2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). 3. Метание мяча в цель на стене. 4. П/И «Подарки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. 2. Прыжки в длину с разбега. (Диагностика). 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «У медведя во бору».

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Июнь.

<p>1 неделя (в движении).</p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положение рук: одна вверх, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (6 раз). 2. Положение рук: руки согнуты перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- и.п. (6 раз). 3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(6 раз). 4. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(6 раз). 5. Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (8 шагов). 6. Подскоки. (1 круг по кругу). 	<p>2 неделя.(с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (6 раз). 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками вверх. 1 — наклон в сторону, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. 3,4 — в др. сторону(6 р). 3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (6 раз). 5. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (6 раз). 6. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (3 раза по 6 счётов).
<p>3 неделя (парами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-ип. (6 раз) 2. И.п.- о.с., лицом друг к другу, одна рука вытянута вперед, другая согнута. 1- поменять положение рук; 2 — в и.п. (6 раз). 3. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (6 раз). 4. И.п. – стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (6 раз). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 3 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (6 раз). 4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (6 раз). 5. И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в

<p>5. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (6 раз).</p> <p>6. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(3 раза по 6 прыжков).</p>	<p>стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(3 раза по 6 прыжков).</p>
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Июнь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по бревну, гимнастической скамейки.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p>4. Прыжки с препятствиями.</p> <p>5. П/И «Самолёты» .</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. Бег между предметами</p> <p>2. Подъём и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Бег (2мин)</p> <p>5. П/И «Цветные автомобили».</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м).</p> <p>2. Лазанье в группировке в туннель.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p>4. П/И «Подбрось – поймай».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск.</p> <p>2. Ходьба по бревну, перешагивая кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>4. П/И «Найди, где спрятано».</p>

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Июль.

<p>1неделя (с лентами).</p> <p>1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя ноги на ш.п., руки с ленточками в стороны. 1- поднять ногу в сторону, руки вниз скрестно. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя на полу, ленточки впереди. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (6 раз)</p> <p>6. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (3 раза по 6 прыжков)</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (6 раз)</p> <p>2. И.п.- сидя. 1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(6 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (6 раз).</p> <p>4. И.п.- лёжа на спине. «Велосипед» (6 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперед. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (3 раза по 6 счётов).</p>
<p>3 неделя (с кеглей).</p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вперед, переложить кеглю в лев. руку. 3- 4 – в обр. сторону. (6 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля в двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (6 раз).</p>	<p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперед, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>2. «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны. 1-3- давим на мяч ладонями. (6 раз).</p> <p>3. «Потягушечки» и.п.: сидя на пятках, мяч за головой. 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, мяч влево; 3-вернуться на колени, мяч –</p>

<p>4. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (6 раз).</p> <p>5. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (6 раз).</p> <p>6. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (3раза по 6 пр.)</p>	<p>вверх,4-сесть влево от ног, мяч вправо. (6 раз).</p> <p>4. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями.1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4- в и.п.(6 р).</p> <p>5. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу.1- присесть, вынести мяч вверх.2- и.п.(6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 6 прыжков).</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Июль.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>3. Подъём и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>4. П/И «Мяч через сетку».</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. Бег на скорость 30м.</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. П/И «Лошадки».</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1. Бег на выносливость.</p> <p>2. Подлезание в тоннель в группировке.</p> <p>3. Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p>4. П/И «Сбей булаву».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p>3. Метание мешочков вдаль.</p> <p>4. П/И «Найди себе пару».</p>

Комплексы ОРУ. Средняя группа.

Август.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <p>1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднятие пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (6 раз).</p> <p>2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках.1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него.2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(6 раз).</p> <p>3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (6 раз).</p> <p>4. И.п.: широкая стойка, обруч на плечах, в согнутых руках. 1-наклон в правую сторону, выпрямляем руки, смотрим на обруч, 2- в и.п.,3,4-в левую сторону(6р)</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках сверху на полу, ноги вместе.1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (6 раз)</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (3раза по 6 пр).</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (6 раз).</p> <p>2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(6 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (6 раз).</p> <p>4. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1-4- медленно ноги поднять вверх, 1-4- медленно опустить вниз. (6 раз).</p> <p>5. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (6 раз).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 2 раза).</p>
<p>2 неделя (с кольцом).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено.</p>	<p>4 неделя (с мячом).</p> <p>1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперёд, мяч в правой.1- круг правой рукой (вниз-</p>

<p>1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (6 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (6 раз). 3. И.п.- стоя на четвереньках, 1-поднять правую руку с кольцом (смотрим прямо в отверстие кольца - «зеркальце»), 2-поднять левую ногу, носок натянуть,3- держим положение, 4-в и.п. (по 6 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднимание ноги к кольцу. 2- и.п.(по 3 раза). 5. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперёд. 2- и.п. Повторить (6 раз). 6. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов).</p>	<p>назад-вверх-вперёд) переложить мяч в левую руку,.2- то же другой рукой (6 раз). 2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (6 раз) 3. И.п.: сидя на пятках, мяч за головой . 1-встать на колени, руки с мячом — вверх; 2-сесть вправо от ног, руками с мячом потянуться влево; 3-вернуться на колени, мяч – вверх,4-сесть влево от ног, мяч с права (6 раз). 4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (6 раз) 5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (6 раз) 6. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (3 раза по 6 счётов), третий раз –прыжки на творчество.</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Средняя группа.

Август.

<p>1 неделя. 1. Челночный бег. 2. Ведение мяча ногами. 3. Подъём и спуск на гимнастическую стенку. 4. Метание мяча в цель. 5. П/И «Жмурки».</p>	<p>2 неделя. 1. Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу; 2. Прыжки в длину с места; 3. Метание на дальность. 4. П/И «Лиса и куры».</p>
<p>3 неделя 1. Бег на выносливость. 2. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. П/И «Совушка».</p>	<p>4 неделя 1. Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Передача и ловля мяча. 4. П/И «Прятки».</p>

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Сентябрь.

<p>1 неделя. Знакомство с залом. Ходьба, бег за воспитателем стайкой.</p>	<p>2 неделя. 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1. – показать ладошки, сказать «вот». 2. – и.п. (5 раз) 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями коснуться колен. 2 -и.п.(6 раз). 3. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п. 4. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой.</p>
---	---

<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раз). И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (5 раз) Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6 счётов). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (6 раз) И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (6 раз). И.п. – стоя на коленях, гантели внизу. 1- руки в стороны, 2- поворот вправо, 3=1, 4-и.п. Повторить в др. сторону (6 раз). И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (6 раз). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 6).
---	---

Основные движения - диагностика

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (5 раз). И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (5 раз). И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. 1 – поворот вправо, положить пр. рукой кубик назад. 2 –и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (5 раз). И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (3 р. по 5) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- 1- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (5 р.) И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон впр., пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. (по3) И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (5 раз). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (5 раз). И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- попеременное сгибание и разгибание рук и ног «жучки». <p>Прыжки на двух ногах. (3 раза по 5 прыжков).</p>
--	---

<p>3 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 -вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (5 раз) И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 4 раза). И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклон, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (5 раз). И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- присесть вынести прямые руки на скамейку. 2 – и.п. (5 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (3 раза по 5 прыжков). 	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (5 раз). И.п. – стоя, ноги на ш.п., мяч в пр. руке 1 – наклон вниз, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (по 3 р.) И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1 – мяч вперёд. 2 – поворот вправо. 3=1. 4- и.п. (по 3 раза). И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, положить мяч на пол. 2- и.п. 3- присесть взять мяч лев. рукой (5 раз). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (3 раза по 5 пр.).
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по дорожке, между двух линий. «Киски» Ползание на четвереньках в тоннели. П/И «Бегите ко мне». 	<p>2 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах на месте. (3 раза у разных игрушек). От игрушки к игрушке дети переходят шагом. П/И «Догони мяч».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание «Киски» (на четвереньках) в тоннели. П/И «Догони мяч». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Бег по дорожке до игрушки. П/И «Машинки».

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вперёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (5 раз). И.п. – то же. 1- мяч вверх. 2- мяч на лопатки. 3=1. 4- и.п. (5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (5 раз). И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, постучать мячом о пол. 2- и.п. (5 раз). Прыжки вокруг мяча на двух ногах в черед. с ходьбой. (2 раза по 8) 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Салют». И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- под. Лент. вверх. 2- и.п. (5 р.) 2. «Ручеёк». И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (5 раз). «Хвостик» И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз). Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (2 раза по 8).
---	--

<p>3 неделя (с гимнастическими палками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (5 раз). И.п. – сидя, палка сверху. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (5 раз). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 8 прыжков). 	<p>4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Петушок» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз) И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (5 раз). «Самолёт» И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 3 раза). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (5 раз). «Мячики» Прыжки. (2 раза по 8 прыжков).
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. П/И «Мыши в кладовой». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. Метание. Бросание мяча в корзину. П/И «По ровненькой дорожке».
<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним. П/И «Трамвай». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Лазанье. Подлезание под дугу (высота 50 см.) П/И «Птички в гнёздышках».

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (5 раз). «Ветер» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 3 раза). «Достань ногой» И.п. –лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п.(по 3 раза). «Торт на тарелку» И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (5 раз). Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (3 по 6). 	<p>2 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз). «Лука» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в сог. руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (5 раз) «На машине» И.п.- стоя на коленях, обруч в сог. руках перед грудью. 1- поворот вправо (влево), выпрямить руки. 2-и.п. (по 3 раз). «Окошко» И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов.5 раз). «Зайки» Прыжки из обруча в обруч. (2 раза по 6 счётов).
--	--

<p>3 неделя.</p> <p>«Птичка» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2-вверх. 3=1. 4- и.п. (6 раз).</p> <p>«Пирожок» И.п.- сидя, ноги вместе , руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (6 р.)</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 3 раза).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, «лепим снежки.» 2- и.п. (6 раз).</p> <p>5. «Мячики» Прыжки на 2 н. (3 раза по 6 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка вверх. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, «почесать лопатки». 3=1. 4- и.п. (5 раза).</p> <p>3. И.п. – палка внизу в заде. 1-накл. вперёд.. 2- и.п.(5 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя, палкаверху. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (5 р.)</p> <p>5. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>6. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыж.).</p>
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ползание «Киски» в тоннели.</p> <p>4. П/И «Наседка и цыплята».</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке.</p> <p>2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>3. П/И «Трамвай».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики. (Ходьба по гимнастической скамейке на носочках).</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под дугу на четвереньках. Лазанье «Киски» по скамейке.</p> <p>3. Метание. Катание мячей друг другу.</p> <p>4. П/И «Воробышки и кот».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Лазанье. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>4. П/И «Птички».</p>

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Январь.

<p>1 неделя (с кеглей).</p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в двух руках. 1- поднять руки вверх. 2-и.п. (5раз).</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п. (5 раз).</p> <p>И.п. – ноги шире плеч кегля взади в двух руках. 1- наклон вниз, показать кеглю. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(2р.по 8 пр.)</p>	<p>2 неделя (с гантелями).</p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз).</p> <p>И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями 2- и.п. (6 раз).</p> <p>И.п.- ноги широко в стороны, гантели у груди. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п. Повторить с др. ноги (5раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны.</p>
--	--

<p>3 неделя.</p> <p>1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз)</p> <p>«Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(5 раз).</p> <p>«Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (5 раз).</p> <p>«Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. «Радуетесь зиме» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 8 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (5 раз).</p> <p>2. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. переложить мяч в др. руку. (по 3 раза).</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом впереди. 1- поднять две ноги, коснуться мяча. 2-и.п. (5 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (2 раза по 8 пр.).</p>
---	---

ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Январь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через кубики.</p> <p>3. Метание. Прокатывание мяча в воротики.</p> <p>4. П/И «Зайцы и волк».</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Ползание под дугами на четвереньках. « Киски» (на четвереньках) по дорожке.</p> <p>2. Метание. Прокатывание мяча между ножками стула.</p> <p>3. Прыжки. Спрыгивание со скамейки.</p> <p>4. П/И «Найди свой дом».(На цвет).</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Лазанье. Ползание «Киски» по скамейке. «Белые медведи» по дорожке.</p> <p>2. Метание. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. П/И «Подарки».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики, высоко поднимая колени.</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. П/И «Цветные автомобили».</p>

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (5 раз). И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух рукахзади. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (6 раз). И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднятие ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (5 раз). И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 3 раза). И.п. – лёжа на спине, хват руками за скамейку сверху. 1- поднять ноги вверх. 2- и.п.(5 раз). И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (5 раз). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (3 раза по 6 прыжков).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (5 раз). «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой наверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза). «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (5 раз). «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(5 раз). «Гребля» И.п. – сидя, палку держать в середине. 1- наклон, коснуться палкой стоп. 2- и.п. (5 раз). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Ходьба, перешагивая через «крыши». Прыжки из обруча в обруч. П/И «Мыши в кладовой» . 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за своим мячом. Прыжки. Спрыгивание со скамейки. Лазанье. Ползание на четвереньках по дорожке. П/И «Птички в гнёздышках».
--	--

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Лазанье. Подлезание под шнур. 3. Метание. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4. П/И «Воробушки и кот». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по доске. 2. Лазанье. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 3. П/И «Найди свой цвет».
--	---

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Март.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (5 р.) 3. И.п.- сидя на бёдрах тарелка в двух руках вверху. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п.(по5) 4. И.п. – лёжа на спине, тарелка в вытянутых руках перед грудью. 1 поочерёдное поднимание ноги к тарелке. 2- и.п. (по 4 раза). 5. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (5 раз). 2. И.п. – то же . 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-.и.п. (5 раз). 3. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п.(по5). 4. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (5 раз). 5. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (2 раза по 6 прыжков).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (5 раз) 2. «Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(5 раз). 3. «Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (5 раз). 4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (5 раз). 5. «Радуюсь» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вверх 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (5 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 -поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза). 4. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (5 раз). 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Март.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, ноги ставить «Ёлочкой». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. П/И «Колпачок». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание. Прокатывание обруча и бег за ним. 2. Прыжки в длину с места на мат. Прыжки на тарелки. 3. П/И «Поезд».
---	--

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Киски». 2. Метание. «Кольцеброс». Набрасывание кольца. 3. П/И «Птички». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики. 2. Лазанье. Влезание по наклонной доске на стенку. 3. Прыжки по «Лягушачий» по дорожке. 4. П/И «Найди свой домик».
--	---

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (5 раз). 2. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). 3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (5 раз). 4.И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч в пр. руке. 1- присесть, переложить мяч в лев. руку. 2- и.п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков). 	<p>2 неделя (со скамейкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п. – то же. 1 – поворот вправо, правую руку положить соседу сзади на колено. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). 3. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(5 раз). 4. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (5 раз). 5. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков).
<p>3 неделя (В Африке).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 3 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (5 раз). 3. «Змейка». И.п.- лёжа, ноги вытянуты вверх. 1- потянуться руками в одну сторону, пятки в другую. (5 раз). 4. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (5 раз). 5. «Тушканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (2 раза по 7 раз). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (5 раза). 3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(5 раз). 4. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). 5. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (2 раза по 7 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/И «Наседка и цыплята». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание. Бросание мяча об пол и ловля его. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/И «Шёл Король по лесу».
---	---

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание по доске «Киски». 2. Метание. Бросание мяча вверх и пытаться поймать его. 3. П/И «Лягушки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «Найди свой цвет».
--	---

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Май.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п.- стоя, ноги на ш.п. обруч в двух руках взади. 1- наклон вперед. 2- и.п. (5 раз). 4. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочередное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(по 4 раза). 5. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (4 раза по 5 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (5 раз) .И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз). .И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз). .Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (4 раза по 5 прыжков).
---	--

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мотгорчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (5 раз). 2. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). 3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ногой. (по 5 раза). 4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (5 раз). 5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(4 раза по 5 прыжков). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз). 2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперед, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (5 раз). 4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(4 раза по 5 прыжков).
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Май.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба па скамейке с мячом в руках. 2. Прыжки в длину с места. (Диагностика). 3. Метание набивного мяча. (Диагностика) 4. П/И «Мыши в кладовой». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой. (Диагностика). 2. Прыжки в высоту. 3. Лазанье. Ползание по скамейке «Киски». 4. П/И «Поезд».
---	---

<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 10 м. (Диагностика). 2. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд). 3. Метание мягкого мячика в цель на стене.. 4. П/И «Подарки». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба скамейке боком приставным шагом на середине присесть руки вынести вперёд. 2. Прыжки в длину. (Диагностика). 3. Лазанье по гимнастической стенке. 4. П/И «Найди свой цвет».
---	---

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя (в движении). Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Положение рук: одна вверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (5 раз). 2. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(5 раз). 3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(5 раз). 4. Положение рук: за спиной. Идти на корточках. (6 шагов). 5. Прыжки на двух ногах. (1/2 круга). 	<p>2 неделя.(с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4- и.п. (5 раз). 2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 5 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, руки перед собой. 1- поднять пр. ногу до кубиков 2- и.п. То же с др. ноги. (5 раз). 4. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (5 раз). 5. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (2 раза по 6 счётов).
<p>3 неделя (парами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (5 раз) 2. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (5 раз). 3. И.п.- стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки вверх. 2- наклон в сторону. 3=1. 4 – и.п. То же в др. сторону (5 раз). 4. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (5 раз). 5. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу.(2 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с гантелями. 1- поднять левую руку вверх, наклон вправо, 2- и.п. Повтор. в др. сторону (по 2 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (5 раз). 4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(2 раза по 6 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по ограниченной площади опоры, руки на поясе. 2. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (канавки) . 3. П/И «Воробушки и кот». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье по гимнастической лестнице. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. П/И «Кто дальше бросит мешочек».
---	---

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой направления движения. 2. Прыжки в длину с места. 3. Бег (1мин). 4. П/И «Лохматый пёс». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке, перешагивая кубики (p=30см). 2. Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». 3. П/И «Птички в гнёздышках».
--	---

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Июль.

<p>1неделя (с лентами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- поднять ленточки вверх. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.-то же. 1-3- наклон вперед, прогнувшись, прямые руки вперед придавая лентам волнообразные движения. 4- и.п. (5 раз). 3. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, руки вверх, 2- и.п.. (5 раз) 5. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (2 раза по 6 прыжков) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (5 раз) 2. И.п.- сидя. 1- наклон вперед «Складочка» 2- и.п.(5 раз). 3. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прою ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (5 раз). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперед. 2- и.п. (5 раз). 5. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (2 раза по 6 счётов)
<p>3 неделя (с кеглей).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (5 раз). 2. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п. – сидя на полу, кегля зажата ногами. 1- поднять ноги с кеглей вверх. 2- опустить вниз. (5 раз). 4. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперед. 2- и.п. (5 раз). 5. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (2 раза по 6 пр.) 	<p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч в перёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (5 раз). 2. «Крепкий орешек». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди, пальцы вверх, локти в стороны. 1-3- давим на мяч ладонями. (5 раз). 3. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4- в и.п.(5 р). 4. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(5 раз). 5. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Июль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё. 2. Бросание мяча из – за головы в даль. 3. П/И «Попади в круг». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Бег на скорость (10м). 3. Прыжки в длину с места. 4. П/И «Найди свой цвет».
--	--

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м). 2. «Не задень» - лазание в туннель. 3. П/И «С кочки на кочку». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Лазанье по гимнастической лестнице. 3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. 4. П/И «По ровненькой дорожке».
---	--

Комплексы ОРУ. Вторая младшая группа.

Август.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: ноги на ш.п., обруч перед собой, хват сбоку. Поочерёдное поднимание пяток, крутим обруч, как руль, влево - вправо. (5 раз). 2. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п.(5 раз). 3. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (5 раз). 4. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках сверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и.п. (5 раз) 5. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (2 раза по 6 пр). 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (5 раз). 2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п.(5 раз). 3. И.п.: стоя на четвереньках. Прогибать и выгибать спину (5 раз). 4. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (5 раз). 5. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 2 раза).
--	---

<p>2 неделя (с кольцом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (5 раз). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (5 раз). 3. И.п. – лёжа на спине, кольцо в вытянутых руках перед грудью. 1- поочерёдное поднимание ноги к кольцу. 2- и.п.(по 2-3 раза). 4. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперед. 2- и.п. Повторить (5 раз). 5. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперед, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперед) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (5раз). 2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (5 раз) 3. И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п. (5 раз) 4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (5 раз) 5. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (2 раза по 6 счётов), третий раз –прыжки на творчество.
---	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Вторая младшая группа.

Август.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно . 3. П/И «Наседка и цыплята». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки через канавку (2 скакалки). 4. П/И «Веселые мышки» .
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в цель. 2. Челночный бег. 3. П/И «Кролики». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Переброска мячей в парах. 3. П/И «Поймай комара».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Сентябрь.

<p>1 неделя.</p> <p>Знакомство с залом.</p> <p>Ходьба, бег за воспитателем стайкой.</p>	<p>2 неделя.</p> <p>Знакомство с залом.</p> <p>Ходьба, бег за воспитателем стайкой.</p>
<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Птички машут крыльями» И.п.- о. с., 1. - поднять руки в стороны и опустить; 2.- и.п. (4 раза) 2. «Птички клюют зернышки» И.п.- о.с., 1. - присесть, постучать пальцами по коленям; 2. - и.п. (4 раза) 3. «Птички танцуют» И.п. - о.с., руки на поясе, 1 - пружинка; 2 - и.п. (4 раза) 4. «Птички летают» Ходьба за воспитателем. 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Покажи ладошки» И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки вдоль туловища. – показать ладошки, сказать «вот», 2 – и.п. (4 раза). 2. «Покажи коленочки» И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперёд, ладонями коснуться колен, 2 -и.п. (4 раза). 3. И.п.- то же, 1- присесть, колени обхватить руками. 2- и.п. (4 раза) «Мячики» И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой.

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя (с кубиками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (4 раза). 2. И.п. – то же, кубики за спиной. 1 – наклон вперёд, вниз, положить кубики на пол. 2 – и.п. 3- наклон взять кубики. 4 – и.п. (4 раза). 3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – и.п. (4 раза). 4. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба. (2р. по 5) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- 1- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -мах руками вперёд 2- назад, 3 - вперёд, 4- и.п. (4 р.) 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон впр., пр.рука скользит вниз, 2- и.п. То же в др. (по 2) 3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1- наклон вперёд, коснуться носков ног. 2 – и.п. (4 раза). 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени. 2- и.п. (4 раза). 5. Прыжки на двух ногах. (2 раза по 5 прыжков).
---	---

<p>3 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2 -вверх, 3 – в стороны, 4- и.п. (4 р.) И.п. – то же, прямые ноги вытянуты вперёд. 1 – наклон, руками коснуться носков ног. 2- и.п. (4 раза). И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1- присесть вынести прямые руки на скамейку. 2 – и.п. (4 раза). И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 5 прыжков). 	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч вперёд, 2- вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться мячом пола. 2- и.п. (4 раза). И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках прижат к груди. 1- поворот в сторону, вынести мяч вперёд. 2- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раз). И.п. – сидя на пятках, мяч в двух руках внизу. 1- встать на колени, мяч вверх, 2- и.п. (4 раза)
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Октябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба по дорожке, между двух линий. Ползание «Киски» на четвереньках. П/И «Идите к собачке». 	<p>2 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах на месте. (3 раза у разных игрушек). От игрушки к игрушке дети переходят шагом. П/И «Догони мяч».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Бросать мяч вперёд и догонять его. П/И «Бегите ко мне». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастическому мату на четвереньках. Бег по дорожке до игрушки. П/И «Зайка».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза) И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (4 раза). И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, руки вперёд, 2- и.п. (4 раза). Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 5). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <p>«Салют». И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- под. лент. вверх. 2- и.п. (4 р.)</p> <p>«Ручеёк». И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам. 2- и.п. (4 раз).</p> <p>«Хвостик» И.п.- то же, руки на поясе. 1- поворот вправо, ленточку отвести назад. 2- и.п. То же в лев. сторону. (по 4 раза).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (4 р.).</p> <p>Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (2 раза по 8).</p>
---	---

<p>3 неделя (с гимнастическими палками).</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза). И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки. 3=1. 4- и.п. (4 раза). И.п. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вниз, ноги прямые. 2- и.п. (4 раза). И.п. – сидя, палка сверху. 1-наклон, коснуться пал. стоп. 2-и.п. (4 раза). И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 5). 	<p>4 неделя.</p> <p>«Петушок» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1- руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза)</p> <p>И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, коснуться левой пятки .2- и.п. То же в др. сторону. (4 раза).</p> <p>«Самолёт» И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вправо, правой рукой коснуться пола, левая рука вверх. 3- то же в другую сторону. (по 3 раза).</p> <p>«Мячики» Прыжки. (2 раза по 8 прыжков).</p>
---	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Ноябрь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Равновесие. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см.) Ползание по гимнастическому мату на четвереньках. П/И «Мы на луг ходили». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке. Переступание через рейку (высота рейки 5-7 см от пола). П/И «По ровненькой дорожке».
<p>3 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по доске, положенной на пол. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним. П/И «У медведя во бору». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по ребристой доске. Лазанье. Подлезание под дугу (высота 50 см.) П/И «Птица и птенчики».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- поднять тарелку вверх. 2- и.п. (4 раза). «Ветер» И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках у груди 1- поднять тарелку вверх. 2- наклон впр. 3- влево. 4- и.п. (по 2 раза). «Торт на тарелку» И.п. – о.с., тарелка в двух руках внизу. 1- присесть, вынести тарелку вперёд. 2- и.п. Повторить (4 раза). Прыжки вокруг тарелки на двух ногах (2р. по 6). 	<p>2 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> «Солнышко» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). «Лужа» И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в сог. руках перед груд. 1- наклон вниз, пол. обруч на пол. 2- и.п. (4 раза) «Окошко» И.п. – о.с., обруч в двух руках перед грудью. 1- присесть, вынести обруч вперёд. 2- и.п. (пов.4 раза). «Зайки» Прыжки из обруча в обруч. (2 раза по 6 счётов).
---	--

<p>3 неделя.</p> <p>«Птичка» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1 -руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раз).</p> <p>«Пирожок» И.п.- сидя, ноги вместе , руки вверх. 1- наклон, коснуться руками носков. 2- и.п. (4 р.)</p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты. 1- 4- «велосипед». 5- 8 – отдыхаем. (по 2 раза).</p> <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, «лепим снежки.» 2- и.п. (раз).</p> <p>«Мячики» Прыжки на 2 н. (2 раза по 6 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вверх. 2 - и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2 - опустить на лопатки, «почесать лопатки». 3=1. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – сидя, палка сверху. 1- наклон вперёд. 2- и.п. (5 р.)</p> <p>4. И.п. – лёжа на спине, палка перед грудью в выт. руках. 1- поднять ногу, коснуться ногой до палки. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки вокруг палки боком в чередовании с ходьбой вокруг палки. (2 раза по 6 прыж.).</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Декабрь.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по доске.</p> <p>2. Ползание «Киски» в тоннели.</p> <p>3. П/И «Догони меня».</p>	<p>2 неделя.</p> <p>1. Ползание «Киски» (на четвереньках) по дорожке.</p> <p>2. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>3. П/И «Трамвай».</p>
<p>3 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба с перешагиванием через кирпичики.</p> <p>2. Лазание. Подлезание под дугу на четвереньках.</p> <p>3. П/И «Воробышки и кот».</p>	<p>4 неделя.</p> <p>1. Ползание по гимнастическому мату и перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>2. Лазание. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3. П/И «Птичка».</p>

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Январь.

<p>1 неделя (с кеглей).</p> <p>1. И.п. – о.с., кегля в двух руках. 1- поднять руки вверх. 2-и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх. 2- на лопатки. 3=1. 4-и.п.(4 р.).</p> <p>3. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (4 раз).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в черед. с ходьбой.(2р.по 6 пр.)</p>	<p>2 неделя (с гантелями).</p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, руки вниз - в стороны.</p>
---	--

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза) 2. «Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(4 раза). 3. «Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (4 раза). 4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (4 раза). 5. «Радуемся зиме» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 8 прыжков). 	<p>4 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- 2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в лев. руку. 3- 4 – в обратную сторону. (4 раза). 2. И.п.- стоя ноги на ш.п. мяч внизу в двух руках. 1- наклон вниз, коснуться носков. 2 - и.п. (4 раза). 3. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч в пр. руке.1–наклон вправо, мячом коснуться пола. 2-и.п. переложить мяч в др. руку. (по 3 раза). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 пр.).
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Январь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по доске, руки на поясе. 2. Метание. Прокатывание мяча в воротики. 3. П/И «Медведь и дети». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под дугами на четвереньках. 2. Метание. Прокатывание мяча между ножками стула. 3. П/И «Найди свой дом».(На цвет).
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание «Белые медведи» по дорожке. 2. Бросать мяч вдаль из – за головы двумя руками и бежать за ним. 3. П/И «Подарки». 	<p>4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через кирпичики. 2. Пролезание в обруч. 3. П/И «Лягушки».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п. (по 4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (2 раза по 6 счётов). 	<p>2 неделя (на скамейке).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки в стороны, 2- руки за голову. 3 – в стороны, 4- и.п. (4 раза). 2. И.п.- то же. 1 – руки в стороны. 2- наклон вправо. 3 – влево. 4 – и.п. (по 3 раза). 3. И.п. – стоя спиной к скамейке, руки на поясе. 1- сесть на скамейку, руки вынести вперёд. 2- и.п. (4 раза). 4. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд чередуя с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков).
--	--

<p>3 неделя.</p> <p>1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>«Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2 - и.п. То же с др. ноги. (4 раза).</p> <p>«Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 3 раза).</p> <p>4. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу.1- палка к груди.2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – палку вверх. 2- опустить на лопатки, почесать лопатки.. 3=1. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(4 раза).</p> <p>4. И.п.- стоя боком к палке. Прыжки через палку вперёд- назад в чередовании с ходьбой вокруг палки. (3 раза по 6 прыжков).</p>
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Февраль.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Пролезание в обруч.</p> <p>3. П/И «Птички летают» .</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Метание. Прокатывание мяча в прямом направлении и бег за своим мячом.</p> <p>2. Прыжки. Спрыгивание с высоты.</p> <p>3. П/И «Птички в гнёздышках».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба между фишками.</p> <p>2. Лазанье. Подлезание под шнур.</p> <p>3. П/И «Воробушки и кот».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по доске.</p> <p>2. Метание. Бросание мяча вдаль из – за головы двумя руками.</p> <p>3. П/И «Найди свой цвет».</p>

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Март.

<p>1 неделя (с летающей тарелкой).</p> <p>1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу.1- поднять тарелку вперёд. 2- тарелку вверх. 3=2. 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., тарелка в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться тарелкой пола. 2- и.п. (4 р.)</p> <p>3. И.п.- сидя, на бёдрах тарелка в двух руках вверх. 1- наклон вперёд, коснуться тарелкой носков. 2- и.п.(по 4)</p> <p>4. Прыжки вокруг тарелки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).</p>	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <p>1. И.п. – ноги на ш.п., кубики в двух руках внизу. 1- вынести кубики вперёд, стукнуть друг о друга, 2 –и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п.(по4).</p> <p>3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п. – прыжки на двух ногах и ходьба вокруг куб. (2 раза по 6 прыжков).</p>
---	--

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Приветствие» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –поднять руки через стороны вверх, помахать ими. 4-и.п. руки в сторону. 2- вверх. 3=1. 4- и.п. (4 раза) 2.«Гусенички» И.п.- ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вниз, пост. пальцами по полу- 2- и.п.(4 раза). 3.«Крокодил» И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу вверх. 2- и.п. То же с др. (4 раза). 4. «Лепим снежки» И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. 1- присесть, лепим снежки. 2- и.п. (4 раза). 5. «Радуюсь» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 6 прыжков). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу.1- поднять мяч вверх 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках у груди 1- поворот впр. мяч вперёд. То же в др. сторону. (4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, мяч в вытянутых руках перед грудью. 1 -поочерёдное поднимание ноги к мячу. 2- и.п. (по 4 раза). 4. И.п. – о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вперёд. 2- и.п. Повторить (4 раза). 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 счётов).
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Март.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переступание из обруча в обруч. 2. Прыжки на двух ногах на месте. 3. П/И «Колпачок». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание «Киски» в тоннели. 2. Прыжки в длину с места на мат. 3. П/И «Поезд».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание по гимнастической скамейке «Киски». 2. Пролезание под дугой. 3. П/И «Птички». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кирпичики. 2. Переступание из обруча в обруч. 3. П/И «Найди свой домик».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя (с малым мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., мяч в правой руке 1- поднять руки в стороны 2- вперёд, мяч переложить в лев. руку. 3- руки в стороны. 4- и.п. (4 раза). 2. И.п. – стоя на коленях, мяч в пр. руке. 1-3- прокатить мяч вправо вокруг себя. 4- и.п. То же в др. сторону. (по 3 раза). 3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в пр. руке. 1-2-поднять вверх пр.ногу, переложить мяч в лев. руку. 3-4- и.п. (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков). 	<p>2 неделя (со скамейкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги вытянуты вперёд. 1- наклон вперёд, коснуться пр. рукой пр. носка 2- и.п. То же к др. ноге.(4 раза). 3. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- встать, хлопок над головой. 2- и.п. (4 раза). 4. И.п.- стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, чередуя с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков).
---	---

<p>3 неделя (В Африке).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Жираф» И.п. – стоя руки за спиной. Круговые движения головой. (по 2 раза). 2. «Обезьяна». И.п. – стоя, ноги на ш.п. руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. Наклоны туловища впр-вл, вперёд- назад. (4 раза). 3. «Страусёнок». И.п.- ноги на ш.п., руки внизу в замке. 1- наклон вниз, руки вверх «показали хвостик». 2- и.п. (5 раз). 4. «Тужканчик» Прыжки на двух ногах, руки у груди. (2 раза по 6 раз). 	<p>4 неделя (с гимнастической палкой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – стоя, ноги на ш.п. палка в опущенных руках внизу. 1- палка вперёд. 2- вверх. 3=1 4- и.п. (4 раза). 2. И.п. – палка на плечах. 1-наклон вперёд. 2- и.п.(4 раза). 3. И.п.- о.с., опора двумя на палку, стоящую на полу. 1- поднять пр. ногу назад вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (4 раза). 4. И.п.- палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой. (2 раза по 6 прыжков).
--	---

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Апрель.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по наклонной доске. 2. Переступание через рейки (рейки на высоте 5 – 10 см от пола). 3. П/И «Наседка и цыплята». 	<p>2 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки в длину с места на мат. 3. П/И «Шёл Король по лесу».
<p>3 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье. Ползание по доске «Киски». 2. Метание. Бросание мяча вверх и попытка поймать его. 3. П/И «Лягушки». 	<p>4 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. П/И «Найди свой цвет».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Май.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в двух руках внизу. 1- поднять обруч вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., обруч в согнутых руках перед грудью. 1- наклон вниз, положить обруч на пол. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – лёжа на спине, обруч перед грудью в вытянутых руках 1- поочерёдное поднимание ноги к обручу. 2- и.п.(4 раза). 4. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба вокруг обруча (3 раза по 5 счётов). 	<p>2 неделя.(с ленточками).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1 -поднять ленточки вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.-то же. 1- наклон вниз, помахать ленточками по ногам.2- и.п. (5 раз) 3.И.п.- сидя на полу, ленточки впереди. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (5 раз). <p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть, колечками коснуться пола, 2- и.п.. (5 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах ленточки вниз - в стороны. (3 раза по 5 прыжков).</p>
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Моторчик» И.п.- ноги на ш.п., руки вдоль туловища. 1-3 –вращение согнутыми в локтях руками перед грудью. 4- и.п. (4 раза). 2. «Крокодил» И.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять пр. ногу. 2- и.п. То же с др. ноги. (4 раза). 	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза). 2. И.п. – сидя, ноги вместе, гантели у груди. 1- наклон вперёд, коснуться гантелями носков. 2- и.п. (4 раза).

<p>3. «Я на солнышке лежу» И.п. – лёжа на животе. 1- мах пр. ногой вверх. 2- и.п. То же с др. ноги. (по 4 раза).</p> <p>4. «Бабочка» И.п.- сидя, стопы соединены, руки обхватывают стопы. 1- колени вверх. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>5. «Мячик» Прыжки на двух ногах вокруг себя.(3 раза по 5 прыжков).</p>	<p>3. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (4 раза).</p> <p>4. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (5 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах руки вниз - в стороны.(3 раза по 5 прыжков).</p>
--	--

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Май.

<p>1 неделя.</p> <p>1. Равновесие. Ходьба по дорпожке с мячом в руках.</p> <p>2. Броски мяча по кеглям, выставленным в ряд.</p> <p>3. П/И «Мыши в кладовой».</p>	<p>2 неделя</p> <p>1. Метание мешочка в даль правой и левой рукой.</p> <p>2. Лазанье. Ползание по скамейке «Киски».</p> <p>3. П/И «Поезд».</p>
<p>3 неделя</p> <p>1. Лазанье. Ползание в тоннели «Непослушный котёнок» (спиной вперёд).</p> <p>2. Метание мягкого мячика в цель на стене.</p> <p>3. П/И «Подарки».</p>	<p>4 неделя</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Броски мяча по кеглям, выставленным в ряд.</p> <p>3. П/И «Найди свой цвет».</p>

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя (в движении).</p> <p>Дети идут по залу выполняя упражнения под счет.</p> <p>1. Положение рук: одна вверху, другая внизу. 1- поменять положение рук; 2- и.п. (4 раза).</p> <p>2. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, наклон вниз, коснуться руками ноги. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(4 раза).</p> <p>3. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую согнуть в колене, хлопок под коленом. 2- выпрямиться. 3, 4- др. ногой.(4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах. (1/2 круга).</p>	<p>2 неделя (с кубиками).</p> <p>1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу. 1- поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, стукнуть. 3=1. 4-и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – сидя, кубики в двух руках на коленях. 1 – наклон, коснуться кубиками ступней. 2 –и.п. (по 4 раза).</p> <p>3. И.п. – ноги на ш.п., кубики за спиной. 1 – присесть, постучать кубиками об пол. 2 – и.п. (4 раза).</p> <p>4. И.п. – стоя, кубики в двух руках внизу. 1-прыжок, ноги в стороны, руки вверх, стукнуть кубик о кубик. 2 — и.п. (2 раза по 5 счётов).</p>
<p>3 неделя (парами).</p> <p>1. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны. 2- вверх, 3=1. 4-и.п. (4 раза)</p> <p>2. И.п.- о.с, лицом друг к другу. 1- наклон вниз. 2 – и.п. (4 раза).</p> <p>3. И.п.- о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1- один ребёнок приседает, другой держит его за руки, 2- и.п. 3- другой приседает. (4 раза).</p> <p>4. И.п. - о.с., лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки по кругу.(2 раза по 5 прыжков).</p>	<p>4 неделя (с гантелями).</p> <p>1. И.п. – о.с., гантели внизу. 1- руки к плечам, 2- руки вверх, 3=1, 4- и.п. (4 раза).</p> <p>2. И.п. – лёжа на спине, гантели в выт. руках. 1- поднять пр. ногу до гантели. 2- и.п. То же др. ногой. (4 раза).</p> <p>3. И.п. – о.с. гантели у груди. 1- присесть, постучать гантелями. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>4. Прыжки на двух ногах руки вниз- в стороны.(2 раза по 5 прыжков).</p>

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Июнь.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по ограниченной площади опоры. 2. Прыжки с продвижением вперёд до ориентира (канавки) . 3. П/И «Воробушки и кот». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча по скамейке. 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3. П/И «В гости к куклам».
<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба со сменой направления движения. 2. Прыжки в длину с места. 3. Бег (1мин). 4. П/И «Лохматый пёс». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба перешагивая кубики (р=30см). 2. Метание мяча на дальность. 3. П/И «Птички в гнёздышках».

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Июль.

<p>1неделя (с лентами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- ноги на ш.п., ленточки в опущенных руках. 1- поднять ленточки вверх. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- сидя на полу, ленточки взади. 1- наклон, достать ленточками носки. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- присесть , руки вверх, 2- и.п.. (4 раза) 4. Прыжки на двух ногах ленточки вниз в стороны. (2 раза по 5 прыжков) 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, руки у плеч. 1- поднять локти, развести руки в стороны. 2- и.п. (4 раза) 2. И.п. – сидя, руки в упоре сзади. 1- поднять прою ногу вверх. 2- и.п. То же в др. сторону. (4 раза). 3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд. 2- и.п. (4 раза). 4. «Часики» и.п.: ноги вместе, руки прижаты к бокам. Прыжки на двух ногах, 3 пр. на месте, на 4- поворот на право. (2 раза по 5 счётов)
<p>3 неделя (с кеглей).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., руки внизу с кеглей. 1- поднять руки вверх с кеглей, стать на носки потянуться. 2- и.п. (4 раза). 2. И.п. – стоя, ноги на ш.п., кегля двух руках внизу. 1 – наклон вниз, положить кеглю на пол. 2- выпрямиться. 3- взять кеглю. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п.- стоя ноги на ш.п. кегля в двух руках внизу. 1- присесть, вынести кеглю вперёд. 2- и.п. (4 раза). 4. И.п.- о.с., кегля стоит на полу. Прыжки через кеглю в высоту, ходьба на носках вокруг кегли. (2 раза по 5 пр.) 	<p>4 неделя (с массажными мячами).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., мяч в двух руках внизу. 1- поднять мяч в перёд, 2- скрутить прямые руки вправо. 3- влево. 4- и.п. (4 раза). 2. «Подъёмный кран». И.п.: лежа на спине, руки за головой, мяч зажат ступнями. 1- 2- поднять вверх прямые ноги с мячом, 3- 4 - в и.п.(4 р). 3. И.п.– о.с., мяч в двух руках внизу. 1- присесть, вынести мяч вверх. 2- и.п.(4 раз). 4. Прыжки на двух ногах вокруг себя.(2 раза по 5 прыжков).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Июль.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Бросание мяча из – за головы в даль. 3. П/И «Подарки». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/И «Найди свой цвет».
--	---

<p>3 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м). 2. «Не задень» - лазание в туннель. 3. П/И «С кочки на кочку». 	<p>4 неделя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Броски мяча вверх двумя руками. 3. П/И «По ровненькой дорожке».
---	--

Комплексы ОРУ. Первая младшая группа.

Август.

<p>1 неделя (с обручем).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в опущенных руках. 1- отводим назад носок правой ноги и одновременно поднимаем обруч вверх, смотрим на него. 2- в и.п.; 3- то же с другой ноги; 4- в и.п. (4 раза). 2. И.п.: широкая стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-наклон вперёд, обруч вперед, смотрим в него. 2- в и.п. (4 раза). 3. И.п.: лёжа на спине, обруч в руках сверху на полу, ноги вместе. 1- поднимаем прямые ноги и одновременно руки с обручем вверх, надеваем обруч на ноги, 2- опускаем ноги, держа руками обруч, вниз, 3- то же, 4- в и. (4 раза) 4. Прыжки из обруча в обруч, как цирковые собачки. (2 раза по 5 пр). 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: то же, руки к плечам; 1-4- круговые вращения вперед, 1-4- круговые вращения назад (4 раза). 2. И.п.: стоя на коленях, руки за головой, 1- поднять руки вверх в «замке», правую ногу отвести на носок в правую сторону; 2- наклон вправо; 3- руки вверх; 4- ногу в и.п. (4 раза). 3. И.п.: из упора присев, одна нога назад (упор на носок и руки), 1-3- пружинистая растяжка, 4- в прыжке меняем ноги местами (4 раза). 4. Прыжки на двух ногах, 3 прыжка на месте, на 4- поворот на право. (2 круга по 1 разу).
<p>2 неделя (с кольцом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в обеих руках, опущено. 1- поднять руки вверх, дотронуться кольцом до спины, 2- и.п. (4 раза). 2. И.п.- стоя, ноги на ш.п., кольцо в двух руках внизу. 1- наклон вниз, коснуться кольцом пола. 2- и.п. (4 раза). 3. И.п. – о.с., кольцо в двух руках внизу. 1- присесть на носочках, вынести кольцо вперед. 2- и.п. Повторить (4 раза). 4. Прыжки вокруг кольца на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 5 счётов). 	<p>4 неделя (с мячом).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: о.с., руки вытянуты вперед, мяч в правой. 1- круг правой рукой (вниз-назад-вверх-вперед) переложить мяч в левую руку, 2- то же другой рукой (4 раза). 2. И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге, передать мяч в «ворота» в левую руку; в и.п. 2-наклон к правой ноге, передать мяч в «ворота» в правую руку. (4 раза) 3. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки с мячом за головой. 1- присесть, руки с мячом поднять вверх, 2- в и.п. (4 раза) 4. Прыжки «Звездочка»: ноги вместе, ноги врозь, руки поднимаем в стороны (2 раза по 5 счётов).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. Первая младшая группа.

Август.

<p>1 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске . 2. Прыжки в длину с места . 3. П/И «Каравай». 	<p>2 неделя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх двумя руками. 2. Прыжки через канавку (2 скакалки). 4. П/И «Весёлые мышки» .
---	--

3 неделя.

1. Метание мяча в цель.
2. Прыжки с высоты.
3. П/И «Зайка».

4 неделя

1. Ходьба и бег врассыпную.
2. Катание мяча в воротца.
3. П/И «Птичка».

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для реализации Программы обеспечиваются материально-технические условия, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- эффективно использовать профессиональный и творческий потенциал педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- эффективно управлять ГБДОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

3.2 Инфраструктурный лист физкультурного зала

Наш детский сад функционирует с сентября 1962 года, раньше детский сад принадлежал заводу им. Козицкого, изначально в нём функционировало 4 группы. Во время периода

перестройки в нашей стране одну группу переоборудовали в музыкально-спортивный зал. Этим были созданы все условия для полноценного проведения физкультурных и музыкальных занятий для детей. Детский сад расположен в жилом доме, дополнительных помещений нет. На данный момент в ДОО работают три группы, детский сад посещают 80 воспитанников.

Оборудование для физкультурных занятий, досугов и праздников:

1. Спорткомплекс «Кузнечик» (малый) «Альма» – 1 шт.:

- Гимнастические палки (1м) – 6 шт.;
- Гимнастические палки (0,75м) – 6 шт.;
- Защитные шары – 6 шт.;
- Эстафетные палочки – 6 шт.;
- Геометрические фигуры – 4 шт.;
- Цифры от 1 до 10;
- Канат – 1 шт.;
- Обручи – 20 шт.;
- Опоры – 6 шт.;
- Держатели - 9 шт.;
- Следочки – 12 шт.;
- Цыпочки – 6 шт.;
- Пяточки – 6 шт.;
- Блинчики – 12шт.;

2. Набор мягких модулей «Альма» для спортивных игр и соревнований – 1 шт.:

- Арка квадратная (80х20) – 4 шт.;
- Арка круглая (80на20) – 4 шт.;
- Квадраты (50х50) – 4 шт.;
- Брус (40 на 20)-4шт
- Треугольник (40х40х20) – 8 шт.;
- Таблетка (д40х20) – 4 шт.;
- Таблетка (д20х10) – 4 шт.;

3. Скамейки гимнастические (3м)– 2 шт.;

4. Гимнастические стенки – 8 шт.;

5. Мешочки для метания (20 шт. по 150г);

6. Флажки цветные для ОРУ – 30 шт.

7. Комплект мячей-массажеров - 15 шт.

8. Фитбольный мяч с рожками – бшт.:

- Взрослый без рожек – 1 шт;
- (д - 40 см) – 2 шт;

9. Мячи:

- Мяч баскетбольный №3 – 10шт;
- Мячи теннисные – 3 шт.;
- Мячи резиновые (20см) – 25 шт.;
- Футбольный мяч – 1 шт.;
- Набивной мяч (1 кг) – 2шт.;

11. Лабиринт игровой – 1шт.;

12. Дорожки для профилактики плоскостопия («Тропа здоровья»):

- Дорожка со следочками – 3 шт;
- Дорожка с мелкими камешками – 1 шт.;
- Дорожка с полушариками – 1шт.;
- Дорожка для ходьбы на носочках – 2 шт.;
- Дорожка «Колючие ёжики» - 1 шт.;
- Дорожка ребристая – 1 шт.;
- Балансировочные диски – 4шт.;

13. Баскетбольный щит – 3 шт.

14. Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 12 шт.
15. Батут – 1 шт
16. Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.
17. Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 2 шт.
18. Ключка – 4 шт.;
19. Хоккейные шайбы для асфальта – 2 шт.
20. Хоккейные шайбы резиновые – 3 шт.
21. Шары пластмассовые (8 см) - 40 шт.;
22. Шары пластмассовые (5 см) - 40 шт.;
23. Кольцеброс – 2 шт.
24. Воротики (Н -95см (2), 70см(1), 60см(4)– 5 шт.;
25. Стойки-конусы красные - 6 шт.
26. Палки деревянные, гимнастические – 25 шт.;
27. «Парашют» д. 5м – 1 шт.;
28. Ленточки (50см) – 50 шт.;
29. Куклы «Би-ба-бо (для проведения п/и с малышами) – 3 персонажа;
30. Султанчики -30 шт.;
31. Кубики пластмассовые (Д -12см) – 30 шт.;
32. Кегли – 20 шт.;
33. Координационная лестница (9 квадратов 45х45) – 2 шт.;
34. Дидактическая игра «Летние виды спорта – 1шт.;
35. Дидактическая игра «Зимние виды спорта – 1шт.;
36. Стойка физкультурная на колёсиках – 1 шт.;
37. Сетка со стойками для перебрасывания мяча – 1шт.
38. Швабры для игры в кёрлинг – 2шт.;
39. Атрибуты персонажей для подвижных игр – 10 шт.
40. Свисток судейский – 2 шт.;
41. Секундомер – 2 шт.;
45. Спортивная форма и атрибуты для соревнований и танцевальных конкурсов:
 - Костюмы «Невские львы» - 10шт.;
 - Спортивные купальники – 6 шт.;
 - Юбки из шелковых лент – 6 шт.;
 - Шёлковые юбки – 6.шт.
 - Военные пилотки и футболки – 27 шт.;
46. Резинка для прыжков – 1 шт.;
47. Музыкальный центр – 1 шт.;
48. Музыкальная колонка – 2шт.;
49. Рулетка 3м – 1 шт.;

3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитания

Список методической литературы по физическому развитию:

1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002;
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада». Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе». – М.: Мозаика – Синтез, 2012;
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» – М.: Просвещение 1988г.;
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе». – М.: Мозаика – Синтез, 2012.;
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа». Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011;
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» – М.: Просвещение 1983г.;
8. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» М. Владос 2001;
9. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» М. Владос 2001;
10. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». – М.:

- Мозаика – Синтез, 2009 – 2010;
11. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей» Санкт-Петербург Речь 2001;
 12. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей» Санкт-Петербург Речь 2007;
 13. Потапчук А.А., Овчинникова Т. С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» СП Речь 2003;
 14. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр» (2-7 лет) Москва Мозаика – Синтез 2013;
 15. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» (2-7 лет) Москва Мозаика – Синтез 2013;
 16. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Москва Мозаика – Синтез 2000;
 17. Рунова М.А. «Движение день за днём» М, Линка-пресс 2007;
 18. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 3 пособия для инструкторов физкультуры, от 4 до 7 лет; М. Просвещение 2006;
 19. Попова М.Н. «Навстречу друг другу» ЛОИРО 20044;
 20. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М. Владос 2003;
 21. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под ред. С.О.Филипповой. СПб. Детство-пресс, 2007;
 22. Л.Д. Глазырина «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М. Владос 1999;
 23. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» (программа и программные требования). М. Владос 1999;
 24. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» (средний и старший возраст). М. Владос 1999;
 25. «Физкультура. Разработки занятий» (для всех групп). Составитель М.А. Фисенко. В. Корифей 2008;
 26. К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников» (3-5 лет). М. Гном и Д 2003;
 27. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. М. Аркти 2002;
 28. Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по ФК для дошкольников» (4-7 лет). СПб Детство-Пресс 2010;
 29. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ». М. Скрипторий 2004;
 30. А. П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ» Москва, Владос, 1999;
 31. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М. Глобус 2007;
 32. Галанов А.С. «Психическое и физическое развитие ребёнка от трёх до пяти лет», М. Луч 2002;
 33. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» Санкт-Петербург Детство-пресс 2003;
 34. Сайкина Е.Г., Кузмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей. «Танцы на мячах» Санкт-Петербург «РГПУ им. А.И. Герцена» 2008;
 35. Буренина А.И. «Ритмическая Мозаика» СПб ЛОИРО 2000;
 36. Т. Суворова «Спортивные олимпийские танцы для детей» (1 и 2 выпуск). СПб 2008;
 37. Т.И. Оверчук «Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: проблемы и пути оптимизации». М. Гном 2001;
 38. «Формирование здорового образа жизни дошкольников» под ред. В.В. Нечепуренко. СПбАППО 2007;
 39. Л.Г. Татарникова «Валеологическое воспитание: традиции и новации». СПбАППО 2007;
 40. С.Е.Шукшина «Я и моё тело». М. Школьная Пресса 2004;
 41. Ю.Ф. Змановский «Воспитаем детей здоровыми». М. Медицина 1989;
 42. Л.И. Латохина «Творим здоровье души и тела». СПб ИК Комплект 1997;
 43. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей». М. Просвещение 1986;
 44. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» (3-5; 5-7 лет). М. Мозаика-синтез 2008;
 45. Е.Ю. Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»». В.Учитель2006;
 46. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников». М. Просвещение 20064;
 - 47 Г.П. Кожевникова «Здоровье с детства». СПбАППО 2006;
 48. Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников». М. Просвещение 1983;
 49. Н.И. Николаева «Школа мяча». СПб. Детство-Пресс 2012;

50. Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина «В дружбе со спортом». М. Гном и Д 2003;
51. Н.И. Бочарова «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста». М.АРКТИ 2002;
52. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет». М. Сфера 2004;
61. Э.Й. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». М. Просвещение 1992;
64. Е.А. Покровский «Русские детские подвижные игры». СПб Речь 2009;
65. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры». М. Просвещение 1986;
- 66.Т.И. Линго «Игры детей мира». Я. Академия развития 1998;
67. Н.А. Ноткина «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». СПб Акцидент 1998;

Авторские методические разработки и пособия.

- Карточка игр разной подвижности;
- Материал к районной игре «Знатоки спорта»;
- Рабочая программа «Баскетбол для малышей»;
- Рабочая программа по оздоровлению с элементами ЛФК
- Карточка упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- Карточка сценариев спортивных праздников и досугов;
- Папка «Система физкультурно-оздоровительной работы»;
- Папка «Работа с родителями по физическому развитию и оздоровления детей».

3.4 Организация двигательного режима в ДОУ

Группа	Часть занятия, длительность в минутах			
	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Итого
Группа 2-3 года	2	6	2	10
Группы 3-4 года	3	10	2	15
Группы 4-5 лет	4	13	3	20
Группы 5-6 лет	5	17	3	25
Группы 6-7 лет	7	20	3	30

Другие мероприятия по физическому развитию в ДОУ:

- В теплое время года утренний прием детей в группу проходит на улице.
- Подвижные игры, хороводы и игровые упражнения проводятся на физкультурных занятиях, в совместной деятельности и во время прогулок.
- Во время непосредственной образовательной деятельности обязательно проводятся физкультминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика) для снятия напряжения у детей.
- Каждый день подъем после тихого часа начинается с бодрящей гимнастики.
- Во второй половине дня (ежедневно) проводится работа по профилактики плоскостопия – «Тропа здоровья»
- Спортивные праздники проводятся четыре раза в год – осенью, зимой, весной и летом.
- Спортивные досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня.
- Один раз в квартал в ДОУ проводится «день здоровья», «неделя здоровья» проводится один раз в год в январе.

3.5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется с 1 сентября по 31 августа в форме занятий (по расписанию) и ежедневно в форме ОДвРМ – подвижные игры на прогулке (отражается в календарном плане-графике), а также в форме праздников и досугов в соответствии с тематическим планом.

Продолжительность учебной недели – 5 дней (понедельник – пятница)

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 августа.

Распределение количества длительности непрерывной образовательной деятельности (НОД) в каждой возрастной группе на учебный год:

Возрастная группа	№ группы	1 занятия (НОД) мин.	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Дети 2-3 года	7	10	3	144	30 мин.	7 часов	84 часа
Дети 3-4года	4	15	3	144	45 мин.	10 часов	120 часов
Дети 3-4года	2	15	3	144	45 мин.	10 часов	120 часов
Дети 4-5 лет	3	20	3	144	60 мин.	14 часов	168 часов
Дети 4-5 лет	8	20	3	144	60 мин.	14 часов	168 часов
Дети 5-6- лет	5	25	3	144	75 мин.	17 часов	204 часа
Дети 5-6- лет	9	25	3	144	75 мин.	17 часов	204 часа
Дети 6-7- лет	1	30	3	144	90 мин.	21 час	252 часа
Дети 6-7- лет	6	30	3	144	90 мин.	21 час	252 часа

**Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений
Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год**

группа №1

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения	10	10	10	10	10
5. Физкультурное занятие	-	25	-	30	30
6. Музыкальное занятие	18	-	18	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	25	-	25	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10	10	10
12. Музыкальный досуг		30			
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20	15	20
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<i>Итого за целый день:</i>	184	185	184	171	171

группа № 3

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения	8	8	8	8	8
5. Физкультурное занятие	-	15	-	20	20
6. Музыкальное занятие	12	-	12	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4	4	-
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	8	10	8	8	8
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	15	-	15	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20

11.Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	9	9	9	9	9
12.Музыкальный досуг		20			
13.Подвижные игры после сна	6	6	6	6	6
14.Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	15
15.Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	35
<i>Итого за целый день:</i>	134	147	134	129	128

группа № 5

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения	10	10	10	10	10
5. Физкультурное занятие	-	20	-	25	25
6. Музыкальное занятие	15	-	15	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	20	-	20	-	-
10.Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11.Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10	10	10
12.Музыкальный досуг		25			
13.Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14.Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	10	15
15.Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<i>Итого за целый день:</i>	161	160	161	151	151

группа № 4

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), под. игра, хороводная, гимнастические упражнения	6	6	6	6	6
5. Физкультурное занятие	-	10	-	15	15

6. Музыкальное занятие	10	-	10	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	10	-	10	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	6	6	6	6	6
12. Музыкальный досуг		15			
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	8	8	8	8	8
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<i>Итого за целый день:</i>	126	125	126	123	123

Группа № 7

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физкультурное занятие				10	10
5. Музыкальное занятие	5	5			
6. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6
7. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10	10	10
8. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	10	10	10		
9. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
10. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	5	5	5	5	5
11. Подвижные игры после сна	5	5	5	5	5
12. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	10
13. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<i>Итого за целый день</i>	110	110	105	105	105

Режим двигательной активности в дошкольной группе (6-7 лет) № 6

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда
1. Утренняя гимнастика	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	10	10	10
5. Физкультурное занятие	30		30
6. Музыкальное занятие		18	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		25	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья	10	10	10
12. Музыкальный досуг			30
13. Подвижные игры после сна	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30
<i>Итого за целый день</i>	171	184	201

Режим двигательной активности в дошкольной группе (5-6 лет) № 9

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда
1. Утренняя гимнастика	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	10	10	10
5. Физкультурное занятие	25		25
6. Музыкальное занятие		15	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10

9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		20	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10
12. Музыкальный досуг			20
13. Подвижные игры после сна	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30
<i>Итого за целый день</i>	161	171	181

Режим двигательной активности в дошкольной группе (4-5 лет) № 8

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда
1. Утренняя гимнастика	8	8	8
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	8	8	8
5. Физкультурное занятие	20		20
6. Музыкальное занятие		12	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	8	8	8
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		15	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	9	9	9
12. Музыкальный досуг			15
13. Подвижные игры после сна	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	10	10
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30
<i>Итого за целый день</i>	136	138	146

Режим двигательной активности в дошкольной группе (3-4 лет) № 2

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда
1. Утренняя гимнастика	6	6	6
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	6	6	6
5. Физкультурное занятие	15		15

6. Музыкальное занятие		10	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		10	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	6	6	6
12. Музыкальный досуг			15
13. Подвижные игры после сна	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	8	8	8
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30
<i>Итого за целый день</i>	121	126	136

3.6. План воспитательной работы в соответствии с календарными праздниками.

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
Сентябрь	01.09	День Знаний (ФК) ² - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ПКПВР ³); - День рождения Детского сада № 73 «Василек»	Социальное Познавательное	Дружба Знание	4-7 лет
	03.09	День солидарности в борьбе с терроризмом (ФК) - Беседы и игровые занятия о правилах безопасности.	Патриотическое	Родина	6-7 лет
	14.09	День листопада - Экскурсия в парк, подвижные игры - уборка листьев на участке	Познавательное Этико-эстетическое	Культура Труд	4-7 лет
	15.09	День рождения Василеостровского района (РК ⁴) - Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района»	Патриотическое Познавательное	Родина Знание	4-7 лет
	19.09	День рождения Смайлера - Выставка рисунков, тематические физкультурные занятия	Социальное Познавательное	Дружба	Все группы
	27.09	День работника дошкольного образования (ФК) - Фоторепортаж «Кто работает в детском саду, в музыкально-физкультурном зале?» (ИФК, музыкальный руководитель)	Социальное Трудовое	Дружба Культура	4-7 лет
Октябрь	01.10	День пожилых людей (ФК) - Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ПКПВР) - Волонтерские акции совместно с фондом «Старость в радость!»	Социальное	Семья Труд	4-7 лет
	01.10	День музыки (ФК) - музыкальные подвижные игры, музыкальные разминки и спортивные танцы	Этико-эстетическое	Культура	Все группы
	05.10	День учителя (ФК) - Беседы, стихи загадки про учителей и воспитателей (ПКПВР); - Физкультурные занятия «наоборот» - проводят сами дети	Социальное, трудовое	Человек Труд	4-7 лет
	07.10	День вежливых людей - коммуникационные игры	Этико-эстетическое	Культура	4-7 лет
	16.10	День отца (ФК) - Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья	Все группы
	20.10	День повара - Праздничное поздравление для сотрудников пищеблока;	Трудовое	Труд Семья	4-7 лет
	30.10	День тренера в России	Физическое и	Здоровье	5-7 лет

² ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

³ ПКПВР – примерный план календарно-воспитательной работы, разработанный Институтом воспитания РАО

⁴ Региональный компонент

		- Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знайки спорта)»	оздоровительное	Труд	
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) - Праздничное занятие «Родина — не просто слово» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина	4-7 лет
	07.11	День гостей - Коммуникационные игры	Этико-эстетическое	Культура	Все группы
	27.11	День Матери (ФК) - Праздничные мероприятия во всех группах детского сада, песни про маму, совместные подвижные игры с мамами;	Социальное	Семья	Все группы
Декабрь	03.12	День неизвестного солдата (ФК): - Спортивный досуг.	Патриотическое	Родина	6-7 лет
	05.12	День добровольца (волонтера) в России (ФК) -Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», Кто такие волонтеры» (ПКПВР) - «День добрых дел» — социальная акция (ПКПВР)	Социальное	Человек	4-7 лет
	10.12	Всемирный день футбола - Просмотр презентации по теме; - Настольнопечатные игры «Виды спорт», «Кому что нужно», пазлы по теме; - Подвижные игры с элементами футбола во время прогулки.	Физическое и оздоровительное	Спорт	4-7 лет
	27.12	День спасателя - Беседа на тему «Кто такой спасатель», спортивные эстафеты	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	4-7 лет
	27.12	Праздник, посвященный встрече Нового года	Этико-эстетическое	Культура	Все группы
Январь	11.01	Всемирный день «СПАСИБО» - Беседы «Знакомство с этикетом»; - Коммуникационные игры	Этико-эстетическое	Культура	Все группы
	28.01	День закаливания - Беседы на тему «Что такое закаливание», «Почему надо закаливаться»; - Коммуникационные игры с элементами ТРИЗа «Хорошо - плохо»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	4-7 лет
Февраль	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	6-7 лет
	23.02	День защитника Отечества (ФК) - Игры «Танкисты», «Пограничники и нарушители», «Ловкие и смелые моряки» (ПКПВР) - Праздник. Спортивный досуг с родителями «Мой папа!» (ПКПВР)	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Все группы
	20.02 – 26.02	Масленица - «Масленичная неделя» - мероприятия по теме - Праздник «Широкая Масленица» на улице	Патриотическое Социальное	Родина Культура	Все группы
Мар т	08.03	Международный женский день (ФК) - Утренник «Праздник мам» (ПКПВР) - Конкурсная программа «А, ну-ка, девочки!» (ПКПВР)	Социальное	Семья	Все группы

		- Районный видеоконцерт праздника			
	20.03	Районный конкурс презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья»; Международный день счастья	Социальное Физическое и оздоровительное	Семья Здоровье	4-7 лет
Апрель	07.04	Всемирный день здоровья - Беседы по здоровью сберегающим технологиям; - Физкультурное занятие с элементами ЛФК и применением системы ТИС; - Спортивный праздник на улице «Спортивное ориентирование»	Физкультурное и оздоровительное	Здоровье	Все группы
	12.04	День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли (ФК) - Досуг «Космонавты» (ПКПВР)	Познавательное Патриотическое	Знание Родина	Все группы
	27.04	Выпускной бал	Этико- эстетическое	Культура	6-7 лет
	30.04	День пожарной охраны. - Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурно- оздоровительное Трудовое	Здоровье Знание Труд	Все группы
Май	09.05	День Победы (ФК) - Изготовление поздравительных открыток для ветеранов; - Районный праздник. День Победы	Патриотическое	Родина	4-7 лет
	17.05	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие «Детский чемпионат по легкой атлетике»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	6-7 лет
	18.05	320 лет со дня основания Балтийского флота (ФК) (13.05 - 240 лет со дня основания Черноморского флота (ФК)) - Районная игра «В нашу гавань заходили корабли»	Патриотическое	Родина	4-7 лет
	19.05	День детских общественных организаций России (ФК) Спортивный фестиваль по мини-баскетболу: «Озорной мяч»	Социальное Физическое и оздоровительное	Дружба Здоровье	6-7 лет
Июнь	01.06	День защиты детей (ФК) - Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» (ПКПВР). - Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» (ПКПВР). - Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	4-7 лет
Июль	08.07	День семьи, любви и верности (ФК) - Беседы «Мой семья» (ПКПВР); - Интерактивная игра «Мамины и папины помощники» (ПКПВР)	Социальное	Семья	Все группы
	30.07	День Военно-морского флота (ФК) - Спортивный праздник «День Нептуна», «Флоту России - слава!»; - Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе	Патриотическое	Родина	4-7 лет

АВГУСТ	12.08	День физкультурника (ФК) - Физкультурное занятие, посвященное дню физкультурника; - Выставка детских рисунков и поделок «Физкультура и я - лучшие друзья!»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	4-7 лет
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) - Праздник «России часть и знак — красно-синий-белый флаг», - Игры «Собери флаг», «Что означает этот цвет?», «Передай флажок», «Чей флажок быстрее соберется?», «Будь внимательным» (ПКПВР);	Патриотическое	Родина	4-7 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Скоринова Маргарита Викторовна, Заведующий

07.09.23 17:30 (MSK)

Сертификат F813705C15960CCA91A253AE0C32D1BA