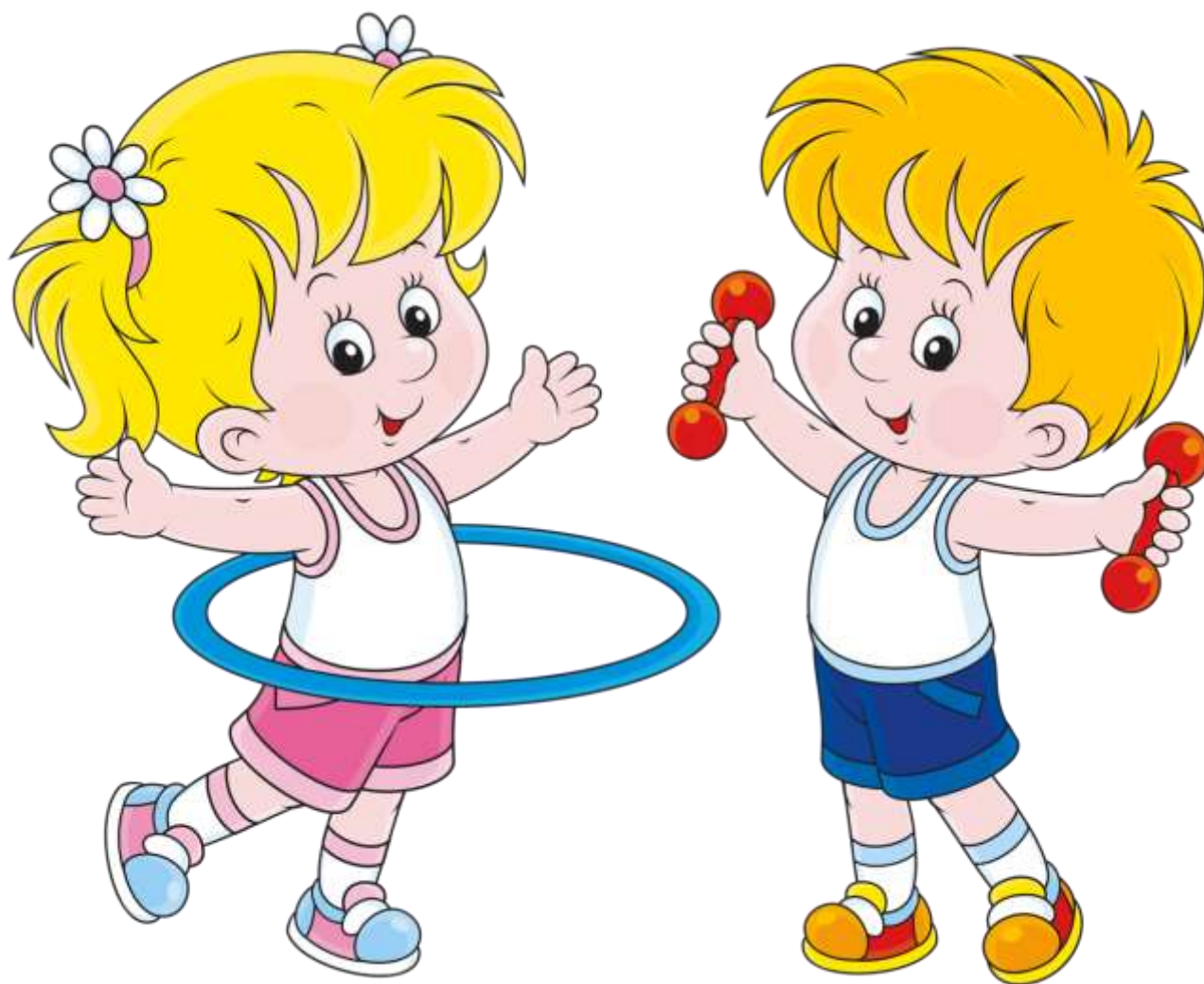


Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №7 имени Дунина-Горкавича
Александра Александровича»
(МБОУ «Центр образования № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ***ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ***



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №7 ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА
АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМ. ДУНИНА-ГОРКАВИЧА А.А.»)

Приложение
к основной образовательной программе
дошкольного образования
Приказ № 778 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень образования: дошкольное отделение

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации программы – 2023/2024 г. г.

**Рабочую программу составил:
Легу Александр Дмитриевич
инструктор по физической культуре**

**Ханты-Мансийск
2023**

Содержание

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		3
	1.1.	Пояснительная записка	3
	1.1.1.	Цель и задачи реализации рабочей программы	4
	1.1.2.	Принципы реализации рабочей программы и организации образовательной деятельности	4
	1.1.3.	Подходы к формированию рабочей программы	6
	1.1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	7
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы воспитанниками группы		9
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов		13
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		18
	2.1.	Описание образовательной деятельности по рабочей программе	18
	2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	38
	2.2.1.	Формы работы	38
	2.2.2.	Структура физкультурного занятия	39
	2.2.3.	Способы организации двигательной деятельности	40
	2.2.4.	Средства двигательной активности	40
	2.2.5.	Современные методы физического развития	41
	2.3.	Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	41
	2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	42
	2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	43
	2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников группы	43
	2.7.	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников группы	44
	2.8.	Программа воспитания	44
	2.8.1.	Описание программы воспитания	44
	2.8.2.	Цели и задачи воспитания	45
2.8.3.	Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы	45	
2.8.4.	Интеграция воспитательных задач в образовательные области	46	
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		47
	3.1.	Описание материально-технического обеспечения образовательной программы дошкольного образования в группе, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения по образовательной программе дошкольного образования	47
	3.2.	Описание особенностей организации развивающей предметно – пространственной среды группы	47
	3.3.	Распорядок образовательной деятельности в группе	47
ПРИЛОЖЕНИЯ			52
1	Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год		

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – Федеральная программа), ООП ДО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 7 имени Дунина Горкавича А.А.» (далее – ЦО № 7), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО). Рабочая программа разработана по образовательной области «Физическое развитие» для детей общеобразовательной и оздоровительной направленности от 3 до 7 лет.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955;
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028);
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809;
- Устав ЦО № 7;
Основная образовательная программа дошкольного образования ЦО № 7;
- Программа воспитания ДО ЦО №7

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.1.1. Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель: создание мотивирующей образовательной среды для физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обеспечивающей всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, приобретение запаса прочных умений и двигательных навыков

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных действий;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

1.1.2. Принципы реализации рабочей программы и организации образовательной деятельности

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках основной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

- 4) признание ребенка 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 ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

А также на правильном подборе методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания

1.1.3. Подходы к формированию рабочей программы

Для решения задач федеральной образовательной программы используется учебно-методический комплекс инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, а также другие методические материалы, обеспечивающие реализацию части, формируемой участниками образовательных отношений.

Направление развития	Возрастные категории групп	Методические материалы	Источник
Основная часть (ОЧ)			
физическое	от 3 до 7 лет	Учебно-методический комплекс инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы»: Физическая культура в детском саду. Л.И. Пензулаева Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – 6 изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – с.368с	https://firo.ranepa.ru/obrazovanie/fgos/98-kompleksniye-programmy/470programma-ot-rozhdeniya-do-shkoly
Часть, формируемая участниками образовательных отношений (ФЧ)			
физическое	от 3 до 7 лет	Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет в ДОУ. Практические материалы. Т.В. Бондаренко	
	от 3 до 7 лет	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Э.Я.Степаненкова	
	от 3 до 7 лет	Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. М.М. Борисова	
	от 3 до 7 лет	«Экономическое воспитание дошкольников: формирование предпосылок финансовой грамотности»	

1.1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие:

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои

реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всем это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа,

ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы воспитанниками

Младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет

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

Ребенок 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.

Ребенок 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 лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное; соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Средний дошкольный возраст от 4 до 5 лет

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

Ребенок 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.

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет

Ребенок 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.

Ребенок 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.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.

Ребенок 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.

Старший дошкольный возраст от 6 до 7 лет

У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества.

Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель

из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности.

Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены. Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). Может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности.

Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомления с достижениями российского спорта.

Ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье; понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

На момент завершения периода дошкольного образования:

а) Ребёнок обладает:

- культурой движений, правильной техникой их выполнения;
- начальными представлениями о некоторых видах спорта (в том числе народных, национальных), о спортивных достижениях России и малой Родины;
- навыками здорового и безопасного образа жизни.
- б) Ребёнок проявляет:
 - интерес к участию в спортивных играх. Владеет элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
 - интерес к участию в эстафетах, соревнованиях, желание победить;
 - стремление к физическому совершенствованию;
 - стремление вести здоровый образ жизни, понимание ценности здоровья в жизни человека, его необходимости для решения жизненных задач, достижения целей, поставленных в разных сферах деятельности.
- в) Ребенок способен:
 - соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, перестроениях, лазанье и ползании;
 - соотносить движения друг с другом в сложных упражнениях и играх;

- точно выполнять движения и упражнения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;
- соблюдать правила здорового образа жизни.
- г) Ребёнок умеет:
- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м ´ 3).
- прыгать на месте: ноги вместе – ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32–45 см), лежащих на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см), прыгать боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40–50–60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.
- подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25´25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени – 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;
- кататься на санках с горки, хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- ездить на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого;
- скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;

- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, 2 раза в год проводит диагностику физического развития дошкольников.

Основной метод педагогической диагностики – наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Педагог наблюдает за поведением ребенка в игровой, двигательной деятельности в разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, в совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях).

Диагностика физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- оценить технику владения основными движениями;
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств;
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- определить упущения в работе по физическому воспитанию

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка. Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств). Перед проведением диагностики инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Целевые ориентиры	Критерии развития воспитанников	Показатели развития воспитанников	Возраст
ЦО (1-3 года) У ребенка развита крупная моторика, стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и	Демонстрирует развитую крупную моторику Возраст: 1-3	Разнообразно действует с мячом (берет, держит, переносит, кладет, бросает, катает и т.п.)	3
		Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами	3
		При ходьбе и беге сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку	3
	Эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами Возраст: 1-3	Ходит и бегает, не наталкиваясь на других сверстников, с согласованными, свободными движениями рук и ног	3
		Самостоятельно ползает, лазает	3
		Меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием взрослого	3

	Стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий Возраст: 1-3	Демонстрирует инициативное доброжелательное общение со сверстниками и взрослыми (не только близкими) в разных видах деятельности и в разных ситуациях	3
		Демонстрирует становление личностных качеств: самостоятельность в разных видах деятельности, активность, уверенность в себе	3
ЦО (3-4 лет) У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	Имеет развитую крупную и мелкую моторику Возраст: 3-4	Свободно ходит и бегает, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	4
		Под руководством взрослого может вылепить простые предметы	4
	Подвижен, вынослив, владеет основными движениями Возраст: 3-4 Может контролировать свои движения и управлять ими Возраст: 3-4	Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед	4
		Энергично отталкивает мячи при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно	4
		Демонстрирует развитые навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений	4
		Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений, в равновесии	4
	Имеет развитую крупную и мелкую моторику Возраст: 3-4	Умеет действовать совместно: строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях	4
		Ориентируется в пространстве (группе, помещениях детского сада)	4
		Свободно ходит и бегает, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	4
	ЦО (4-5 лет) У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	Имеет развитую крупную и мелкую моторику Возраст: 4-5	Свободно ходит и бегает, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног
Под руководством взрослого может вылепить простые предметы			4
Ходит и бегает (легко и ритмично) с согласованными движениями рук и ног			5
Рисует основные геометрические фигуры, вырезает ножницами, наклеивает вырезанное на бумагу и т. д.			5
Подвижен, вынослив, владеет основными		Отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед	4

двигательными Возраст: 4-5		Энергично отталкивает мячи при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно	4	
		Демонстрирует развитые навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений	4	
		В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие	5	
		Принимает правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди)	5	
		Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы	5	
	Может контролировать свои движения и управлять ими Возраст: 4-5		Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений, в равновесии	4
			Умеет действовать совместно: строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях	4
			Ориентируется в пространстве (группе, помещениях детского сада)	4
			Сохраняет правильную осанку во время выполнения разных упражнений	5
			Выполняет разные виды ходьбы; во время ходьбы выполняет вариативные упражнения (приседает, изменяет положение рук и др.)	5
		Ориентируется в пространстве	5	
ЦО (5-6 лет) У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	Имеет развитую крупную и мелкую моторику Возраст: 5-6	Ходит и бегает (легко и ритмично) с согласованными движениями рук и ног	5	
		Рисует основные геометрические фигуры, вырезает ножницами, наклеивает вырезанное на бумагу и т. д.	5	
		Легко ходит и бегает, энергично отталкиваясь от опоры	6	
		Ориентируется на листе бумаги	6	
	Подвижен, вынослив, владеет основными движениями Возраст: 5-6		В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие	5
		Принимает правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди)	5	

		Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы	5	
		Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка	6	
		Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе	6	
		Ползает, перелезает через различные препятствия, лазает по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезает с одного пролета на другой	6	
	Может контролировать свои движения и управлять ими Возраст: 5-6 лет	Сохраняет правильную осанку во время выполнения разных упражнений	5	
		Выполняет разные виды ходьбы; во время ходьбы выполняет вариативные упражнения (приседает, изменяет положение рук и др.)	5	
		Ориентируется в пространстве	5	
		Сохраняет правильную осанку во время выполнения разных упражнений	6	
		Умеет ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога	6	
		Развиты чувство равновесия, координация движений, ориентировка в пространстве	6	
ЦО (6-7 лет) У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	Имеет развитую крупную и мелкую моторику Возраст: 6-7	Легко ходит и бегает, энергично отталкиваясь от опоры	6	
		Ориентируется на листе бумаги	6	
		Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге	7	
		Управляет движениями пишущей руки в соответствии с поставленной задачей	7	
	Подвижен, вынослив, владеет основными движениями Возраст: 6-7		Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка	6
			Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе	6
			Ползает, перелезает через различные препятствия, лазает по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезает с одного пролета на другой	6
			Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега	7

Может контролировать свои движения и управлять ими Возраст: 6-7	Правильно и четко выполняет разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов	7
	Демонстрирует развитые разные виды лазанья (с изменением темпа, сохранением координации движений)	7
	Сохраняет правильную осанку во время выполнения разных упражнений	6
	Умеет ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога	6
	Развиты чувство равновесия, координация движений, ориентировка в пространстве	6
	Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности	7
	Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, круге	7
	Демонстрирует развитые статическое и динамическое равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве	7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по рабочей программе

На ранних этапах физическое развитие (до 1 года) сводится к приучению ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организации двигательной деятельности, созданию условий для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

С 1 года выделяются следующие подразделы:

- основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- формирование основ здорового образа жизни;
- активный отдых (с 3 лет);
- спортивные игры (с 5 лет);
- спортивные упражнения (с 5 лет).

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «жизнь» и «здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как к основополагающей ценности и здоровью как к совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здорового 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности по Физическому развитию

3-4 года	
Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить своё место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создаёт 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.</p> <p>Основные движения</p> <p>- 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;</p> <p>- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 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 неё; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>- 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</p>

<p>для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>бегом;</p> <p>- бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, 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; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд 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);</p> <p>- упражнения в равновесии: 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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперёд, 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;</p> <p>- 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; поднятие и опускание ног из положения лёжа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперёд, в сторону, назад;</p> <p>- 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, вперёд, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперёд, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка</p>
---	--

расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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 определённым способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трёхколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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).

Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза 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.

Совокупные задачи воспитания в рамках ОО Физическое развитие

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 возрастнообразных 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.

4-5 лет

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>- 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;</p> <p>- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Основные движения</p> <p>- 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 круг; 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;</p> <p>- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги;</p>

<p>правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2x5 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; - 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. <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

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).

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

	<p>особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Катание на санках: подъём 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 «ступаящим шагом» и «полуёлочкой». - Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. <p>Формирование основ здорового образа жизни</p> <p>Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность 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.</p> <p>Активный отдых</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
Совокупные задачи воспитания в рамках ОО Физическое развитие	
<p>Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

5-6 лет	
Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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; создаёт 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.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе 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.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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»

<p>подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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 чередующимся шагом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 увёртыванием; 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 вперёд-другая назад, ноги скрестно - ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд 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; - 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 вдвоём 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». <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 вперёд-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
--	---

во время туристских прогулок и экскурсий.

сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперёд, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие 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 поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание 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, лёжа 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.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа лёгкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперёд, 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 вперёд 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 сплочённости, 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.

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 упрощённым 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 упрощённым правилам.

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, подъём 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; подъём на склон прямо «ступаящим 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.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лёжа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперёд и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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 инвентарём 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).

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 том числе, 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.

Совокупные задачи воспитания в рамках ОО Физическое развитие

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.

6-7 лет	
Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

<p>самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание, 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 неё 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. - упражнения в равновесии: 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
---	---

<p>здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, перекалывание их с места на место. <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, 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.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>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 а сторону, кружение, подскоки, приседание с</p>
---	---

выставлением ноги вперёд, 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); расчёт 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.

Подвижные игры

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, 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 духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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): 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.

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.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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.

Даёт 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, пользовании спортивным 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 своём здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, 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 том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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 тяжёлые 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.

Совокупные задачи воспитания в рамках ОО Физическое развитие

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.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно 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.

2.2.1. Формы работы

Согласно ФГОС ДО, педагог может использовать различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей. В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

Возраст	Вариативные формы реализации в соответствии с ФООП ДО
Дошкольный возраст (3 года – 8 лет)	1) физкультурные занятия; 2) утренняя гимнастика; 3) подвижные игры; 4) физминутки; 5) оздоровительно-профилактическая гимнастика; 6) Гимнастика после сна; 7) закаливание; 8) физические упражнения и игры; 9) спортивные праздники и физкультурные досуги; 10) спортивные соревнования

Физическое воспитание интегрировано и происходит всегда параллельно и с другими направлениями развития. Например, в процессе двигательной деятельности на занятиях физической культурой задействуется и речевая деятельность через общение ребенка со взрослым и сверстниками.

Возраст	Вариативные формы реализации в соответствии с ФОП ДО
Дошкольный возраст (3 года – 8 лет)	<ol style="list-style-type: none"> 1) игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие); 2) общение со взрослыми (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); 3) речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); 4) двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие); 5) элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд).

2.2.2. Структура физкультурного занятия.

Основной организационной формой двигательной активности в ДО является физкультурное занятие. Структура физкультурного занятия в зале. В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,

для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а также физические качества.

2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.

- **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.
- **Поточный способ.** Дети 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 каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **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.

2.2.4. Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.

Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей. Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно

без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.2.5. Современные методы физического развития

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов: - специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;

- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью);

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

- соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме);

- метод круговой тренировки (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения);

- общепедагогические методы:

- словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений; - описание; - объяснения; - указания; - команды; - вопросы к детям и др.

- практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся: - показ физических упражнений; - имитация (подражательные упражнения).

2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

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

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

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В дошкольных группах имеются традиционные организованные мероприятия, создающие атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. В качестве систематических культурных практик выступают повторяющиеся, циклические мероприятия с воспитанниками, направленные на создание событийно организованного пространства образовательной деятельности взрослых и детей.

Мероприятие	Цель мероприятия	Сроки	Группы
Традиционные организованные мероприятия			
День здоровья	Становление ценностей здорового образа жизни	1 раз в год – октябрь	Все группы
Зарядка с родителями	Развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми	2 раза в год – ноябрь, апрель	Все группы
Зимние забавы, игры народов севера.	Овладение подвижными играми с правилами	1 раз в год –	Средние, старшие,

		январь	подготовительные
Ежегодные культурные практики			
Тематический квест «Будем родине служить»	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе	Май	Старшие, подготовительные

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей - опыты и экспериментирование;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах развития.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников группы

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основная задача работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников это консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье:

- пропаганда основы ЗОЖ;
- просвещение родителей с целью повышения их педагогических знаний
- вовлечение родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей);
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей);
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);

- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д.;
- проекты;
- мастер-классы (делюсь опытом);
- фотовыставки (транслирую успехи детей)

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

2.7. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития воспитанников

Данная образовательная программа дошкольного образования не предназначена для воспитанников, нуждающихся в профессиональной коррекции нарушений развития, т.е. для воспитанников с ОВЗ.

2.8. Программа воспитания

2.8.1. Описание программы воспитания

Программа воспитания детей старшего возраста 6-7 лет основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания детей 6-7 лет предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Система ценностей российского народа в содержании воспитательной работы с детьми

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

2.8.2. Цели и задачи физического и оздоровительного направления воспитания.

Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение ими элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование осознанного отношения к жизни как основоположной ценности;
- формирование осознанного отношения к здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

2.8.3. Целевые ориентиры физического и оздоровительного направления воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Возраст	Ценности	Целевые ориентиры
3-7 лет	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2.8.4. Интеграция воспитательных задач в образовательные области



Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательной программы дошкольного образования, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения

Вид помещения. Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал Физкультурные занятия Спортивные досуги Развлечения, праздники Консультативная работа с родителями и воспитателями	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, колонка

3.2. Описание особенностей организации развивающей предметно – пространственной среды группы

Дошкольным отделением самостоятельно определены средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки – обеспечивают максимальный для данного возраста развивающий эффект.

3.3. Распорядок образовательной деятельности

Образовательная область Физическое развитие	ООД	Мл. гр.		Ср. гр.		Ст. гр.		Подг. Гр.	
	Занятие по физической культуре в зале	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
		2	72	3	108	2	72	2	72
	Занятие по физической культуре на прогулке	-	-	-	-	1	36	1	36
Итого		72		108		108		108	

Расчет времени для проектирования двигательной деятельности детей Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет

№	Виды занятий	Особенности организации
---	--------------	-------------------------

п/п		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<i>1</i>	<i>Физкультурные занятия</i>						
1.1	Утренняя гимнастика	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	25 – 30 минут
1.2	Физкультминутки	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	75 – 100 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.6	Гимнастика после дневного сна	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
<i>2</i>	<i>Организованная образовательная деятельность</i>						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 15 минут					30 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 15 минут					15 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии	Два раза в неделю по 5 минут при проведении музыкальных занятий					10 минут
<i>3</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	100 – 150 минут
<i>4</i>	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>						
4.1	Дни здоровья	Два раза в год 20 минут					
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 20 минут					
	Всего в неделю	345 – 455 минут = 5 часов 45 минут - 7 часов 35 минут					

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
<i>1</i>	<i>Физкультурные занятия</i>						
1.1	Утренняя гимнастика	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	30 – 40 минут

1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	75 – 100 минут
1.5	Инд. работа по развитию движений	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.6	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 20 – 30 минут					
1.7	Гимнастика после дневного сна	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
2	<i>Организованная образовательная деятельность</i>						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 20 минут					40 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 20 минут					20 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии	Два раза в неделю 5 – 7 минут при проведении музыкальных занятий					10 – 14 минут
3	<i>Самостоятельная деятельность</i>						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 минут
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>						
4.1	Дни здоровья	Два раза в год 30 минут					
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 20 минут					
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год 45 минут					
	Всего в неделю	410 – 434 минут = 6 часов 50 минут – 7 часов 14 минут					

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего	
<i>1</i>	<i>Физкультурные занятия</i>							
1.1	Утренняя гимнастика	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут	
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут	
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут	
1.4	П/игры и физ.упр на прогулке	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	125 минут	
1.5	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут	
1.6	Инд работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут	
1.7	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 25 – 30 минут в один конец						
1.8	Гимнастика после дневного сна	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут	
<i>2</i>	<i>Организованная образовательная деятельность</i>							
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 25 минут						50 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 25 минут						25 минут
2.3	Дв деятельность на музыке	Два раза в неделю 10 – 12 минут при проведении музыкальных занятий						20 – 24 минуты
<i>3</i>	<i>Самостоятельные занятия</i>							
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 мин	
<i>4.</i>	<i>Физкультурно-массовые занятия</i>							
4.1.	Дни здоровья	Два – три раза в год 40 минут						
4.2.	Физкультурный досуг	Один – два раза в месяц 30 – 45 минут						
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	Два – три раза в год 60 минут						
	Всего в неделю	562 – 674 минуты = 9 часов 22 минуты – 11 часов 14 минут						

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	<i>Физкультурные занятия</i>						
1.1.	Утренняя гимнастика	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	50 – 62 минуты
1.2.	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3.	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	125 – 150 минут
1.5.	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут
1.7.	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 40 – 45 минут в один конец					
1.8.	Гимнастика после дневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	50 минут
2.	<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>						
2.1.	Физическая культура	Два раза в неделю по 30 минут					60 минут
2.2.	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 30 минут					30 минут
2.3.	Двигательная деятельность на музыке	Два раза в неделю 10 – 12 минут при проведении музыкальных занятий					20 – 24 минуты
3.	<i>Самостоятельные занятия</i>						
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность (2 половина дня)	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	150 – 250 минут
4.	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>						
4.1.	Дни здоровья	Два – три раза в год 40 минут					
4.2.	Физкультурный досуг	Один – два раза в месяц 40 минут					
4.3.	Физически спортивные праздники	Два – три раза в год 60 минут					
	Всего в неделю	597– 776 минут = 10 часов – 13 часов					

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет в зале.

Мес яц	№ п/п ООД	Цель	Методы и приемы	Кол-во часов*
Сентябрь	№ 1	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Учить подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. В подвижной игре «Бегите ко мне» развивать умение действовать по сигналу педагога, бежать в одном направлении всей группой. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 2	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. Закреплять прыжки на двух ногах на месте. Учить бросать мяч вперед. Развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании. В подвижной игре «Догони мяч» развивать умение догонять мяч не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 3	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №1, №2 В подвижной игре «Бегите ко мне» упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой. 		1
	№ 4	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне небольшими группами. Закреплять энергичное отталкивание мяча двумя руками при катании друг другу; Прыжки с продвижением вперед. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. В подвижной игре «Кот и воробушки» развивать умение быстро убежать от ловишки в домик. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 5	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ходить и бегать колонной по одному, всей группой; развивать умение ориентироваться в пространстве; Учить группироваться при лазании под шнур. Развивать умение бросать мяч вперед; прокатывать мяч до кегли и обратно. В подвижной игре «Быстро в домик» развивать умение ходьбы в рассыпную, в разных направлениях, действовать по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 6	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №4, №5. В подвижной игре «Бегите ко мне» упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой. 		1
	№ 7	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Закреплять умение катать мяч в прямом направлении. В подвижной игре «Найди свой домик» развивать умение ориентироваться в пространстве. 		
	<ul style="list-style-type: none"> №8 Учить детей ходить и бегать по кругу, змейкой оббегая кегли. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями (ширина -25 см). Развивать равновесие при ходьбе по доске 25 см шириной. В подвижной игре «Догони мяч» развивать умение догонять мяч не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	<ul style="list-style-type: none"> №9 Повторение занятий №7, №8. В подвижной игре «Птица птенчики» (1 вариант). Упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
	<ul style="list-style-type: none"> №10 Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал физинструктора; Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании в прямом направлении; Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Ловкий шофер» развивать умение не наталкиваться друг на друга, ориентироваться по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	<ul style="list-style-type: none"> №11 Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами, не задевая их; в прыжках через шнур, положенный на пол. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу на расстоянии 1,5 м. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. В подвижной игре «Зайка серый умывается» развивать умение выполнять действия в соответствии с текстом. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	<ul style="list-style-type: none"> №12 Повторение занятий №10, №11. В подвижной игре «Птица птенчики» (1 вариант). Упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> №13 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Учить подлезать под шнур (высота 40-50 см). Развивать координацию движений при ползании на четвереньках. В подвижной игре «Кот и воробышки» развивать умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловащего. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	<ul style="list-style-type: none"> №14 Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Закреплять умение прокатывать мяч до кегли и обратно. В подвижной игре «Ловкий шофер» развивать умение не наталкиваться друг на друга, 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

	ориентироваться по сигналу физинструктора.		
№ 15	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №13, №14. В подвижной игре «Птица и птенчики» (2 вариант) Упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. 		1
№ 16	<ul style="list-style-type: none"> Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах. Закреплять умение в катание мячей друг другу; в ходьбе и беге между двумя линиями. В подвижной игре «Мыши в кладовой» развивать умение пролезать не задевая веревку, бегать не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 17	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Учить энергично отталкиваться одновременно двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 18	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №16, №17. В подвижной игре «Птица и птенчики» (2 вариант) Упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала. 		1
№ 19	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания физинструктора. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер. Закреплять умение в лазании под дугу (шнуры). В подвижной игре «Лягушки» развивать умение перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 20	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному. Упражнять детей ловить мяч, брошенный физинструктором, и бросать его обратно (расстояние 0,5 м). Развивать умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать умение действовать в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бегать. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 21	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №19, №20. В подвижной игре П/и «Найди свой цвет» (1 вариант) упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
№ 22	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала. Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по доске свободно балансируя, выполнить присед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Птица и птенчики» развивать умение бегать, не задевая друг друга, выпрыгивать из круга на двух ногах. 		
№ 23	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания физинструктора. Закреплять умение ползать на четвереньках, подлезая под дугу. Закреплять ходьбу между двумя линиями (расстояние 20 см). В подвижной игре «Поймай комара» развивать умение прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 24	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №22, №23. В подвижной игре П/и «Найди свой цвет» (1 вариант) упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
№ 25	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала; развивать ориентировку в пространстве. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске (ширина 15 см); Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между кубиками, руки свободно балансируют. В подвижной игре «Коршун и птенчики» развивать умение не наталкиваться друг на друга, в ходьбе и беге, ориентироваться по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 26	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Закреплять умение группироваться при лазании под дугу (высота 50 см). Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках из обруча в обруч. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать умение ходить не наталкиваться друг на друга, по указанию физинструктора находить свой цвет. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 27	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №25, №26. В подвижной игре П/и «Найди свой цвет» (2 вариант) Упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно. 		1
№ 28	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Закреплять прокатывание мячей друг другу в прямом направлении; В подвижной игре «Найди свой домик» развивать умение ходить и бегать врассыпную по сигналу физинструктора, быть внимательным. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№29	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу физинструктора. Закреплять прокатывание мяча между предметами. Закреплять прыжки из обруча в обруч. В подвижной игре «Лягушки» развивать умение перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
Ноябрь			

№ 30	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №28, №29. В подвижной игре П/и «Найди свой цвет» (2 вариант) Упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять ходьбу, бег врассыпную, соотносить цвета, использовать всю площадь зала, действовать совместно. 		1
№ 31	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в ползании на повышенной опоре Закреплять подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске приставным шагом, руки на поясе или в стороны. В подвижной игре «Птица и птенчики» развивать умение бегать, не задевая друг друга, выпрыгивать из круга на двух ногах. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 32	<ul style="list-style-type: none"> Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры (ходьба по доске шириной 15 см). Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. В подвижной игре «Коршун и цыплята» развивать умение бегать врассыпную, не наталкиваться друг на друга, увертываться от ловишки. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 33	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №31, №32. В подвижной игре «Лохматый пес» Упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
№ 34	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную. Закреплять спрыгивание со скамейки (высота 10 см). Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. В подвижной игре «Ловкий шофер» развивать умение не наталкиваться друг на друга, ориентироваться по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 35	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамьи (высота 20 см); Учить прокатывать мяч вокруг предмета. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 36	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №34, №35. В подвижной игре «Лохматый пес» Упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1

Декабрь	№ 37	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную. Развивать ловкость при катании мяча большого диаметра друг другу (руки совочком). Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать умение ходить не наталкиваясь друг на друга, по указанию физинструктора находить свой цвет. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 38	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы между предметами. Закреплять прыжки вокруг предметов. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать умение действовать в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бегать. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 39	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №37, №38. В подвижной игре «Поезд» Упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне. 		1
	№ 40	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; Упражнять в ползании под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске (ширина 20 см). В подвижной игре «Лохматый пес» развивать умение двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 41	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом через шнуры (расстояние между шнурами 30 см). Упражнять в прыжках из обруча в обруч без паузы. В подвижной игре «Ловкий шофер» развивать умение не наталкиваться друг на друга, ориентироваться по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 42	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №40, №41. В подвижной игре «Поезд» Упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне. 		1
	№ 43	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в перестроении в колонну по одному. Закреплять катание мяча вокруг предметов (кегли, кубики). Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы двумя руками. В подвижной игре «Мыши в кладовой» развивать умение пролезать, не задевая веревку, бегать не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

	№ 44	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги (высота скамейки 15 см). Учить ловить мяч двумя руками одновременно. В подвижной игре «Птички в гнездышках» развивать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу физинструктора, помогать друг другу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 45	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 43, №44. В подвижной игре «Воробушки и кот» учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. 		1
	№ 46	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге враспынную. Развивать координацию движений. Разучить бросание мяча через шнур двумя руками (на высоте вытянутой руки). Закрепить подлезание под шнур не касаясь руками пола (высота 50 см). В подвижной игре «Воробушки и кот» развивать умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего, находить свое место, приучать детей быть осторожными. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 47	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону. Развивать умение бросать малые мячи правой и левой рукой вдаль. Упражнять в ходьбе по скамейке перешагивая через бруски (высота скамейки 20 см). В подвижной игре «Огуречик, огуречик...» развивать умение прыгать на двух ногах, увертываться от ловишки. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 48	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 43, №44. В подвижной игре «Воробушки и кот» учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. 		1
Январь	№ 49	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в перестроении в колонну по одному. Упражнять в умении группироваться в пролезании в обруч, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске (на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой). В подвижной игре «Лягушки» развивать умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 50	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе приставным шагом по ограниченной площади опоры; Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Кролики» развивать умение прыгать на двух ногах, подлезать под шнур не касаясь руками пола. 		
№ 51	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №49, №50. В подвижной игре «Мыши и кот» упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
№ 52	<ul style="list-style-type: none"> Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Закрепить прыжки между предметами. Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. В подвижной игре «Быстро в домик» развивать умение ходьбы в рассыпную, в разных направлениях, действовать по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 53	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость и внимательность при прокатывании мяча между предметами. В подвижной игре «Найди свой цвет» развивать умение ходить не наталкиваться друг на друга, по указанию физинструктора находить свой цвет. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 54	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №52, №53. В подвижной игре «Мыши и кот» упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала. 		1
№ 55	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге по кругу; развивать умение действовать по сигналу физинструктора. Упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Закреплять прыжки через шнуры. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать умение действовать в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бегать. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 56	<ul style="list-style-type: none"> Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании с опорой на руки и ладони. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке (высота 25 см). В подвижной игре «Бегите ко мне» развивать умение действовать по сигналу педагога, бежать в одном направлении всей группой. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 57	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №55, №56. В подвижной игре «Трамвай (троллейбус, автобус)» упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по два, действовать в соответствии с цветовым сигналом, сообщая, выполнять подлезание. 		
№ 58	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; Упражнять в бросании мяча вдаль из-за головы двумя руками. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Птички в гнездышках» развивать умение ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу физинструктора, помогать друг другу. 			
№ 59	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг); Упражнять в подлезании под дугу не касаясь пола руками (высотой 40 см). В подвижной игре «Кот и воробышки» развивать умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловящего. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
№ 60	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №58, №59. В подвижной игре «Трамвай (троллейбус, автобус)» упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по два, действовать в соответствии с цветовым сигналом, сообща, выполнять подлезание. 		1	
Февраль	№ 61	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с остановкой и поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом (ширина 25 см). Упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 62	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние между шнурами 15 см); Упражнять в бросание мяча о пол двумя руками. Развивать ловкость в упражнении с мячом. В подвижной игре «Быстро в домик» развивать умение ходьбы в рассыпную, в разных направлениях, действовать по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 63	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №61, №62. В подвижной игре «Бегите к флажку». Упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег враспынную, использовать все пространство зала. 		1
	№ 64	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге враспынную. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закреплять приземление на полусогнутые ноги в прыжках из кружка в кружок. В подвижной игре «Поймай комара» развивать умение прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№ 65	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания. Закреплять ползание по гимнастической скамейке с опорой на руки и ступни. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур. В подвижной игре «Мыши в кладовой» развивать умение пролезать не задевая веревку, бегать не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 66	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №64, №65. В подвижной игре «Бегите к флажку». Упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала. 		1
№ 67	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу физинструктора. Учить влезать на наклонную лесенку. Упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. В подвижной игре «Огуречик, огуречик...» развивать умение прыгать на двух ногах, увертываться от ловишки. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 68	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; Упражнять в сохранении устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке (высота 30 см). Закреплять прокатывание мяча между предметами. В подвижной игре «Птички в гнездышках» развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу физинструктора, помогать друг другу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 69	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №67, №68. В подвижной игре «Кролики» (2 вариант). упражнять детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 		1
№ 70	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; Упражнять в перепрыгивании через шнуры (расстояние между ними 30-40 см). Развивать ловкость в прокатывание мяча друг другу. В подвижной игре «Зайка серый умывается» развивать умение выполнять действия в соответствии с текстом. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 71	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Закреплять метание малых мячей вдаль правой и левой рукой. В подвижной игре «Лягушки» развивать умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 72	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №70, №71. В подвижной игре «Кролики» (2 вариант). упражнять детей действовать по сигналу педагога, 		1

		ориентироваться в пространстве, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подлезание под препятствие, не касаясь руками пола.		
Март	№ 73	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную. Продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; в лазании под дугу, не задевая пол руками (высота 50 см). В подвижной игре «Коршун и птенчики» развивать умение не наталкиваться друг на друга, в ходьбе и беге, ориентироваться по сигналу физинструктора. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 74	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; выполнять задания по сигналу, бегать врассыпную. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками, не прижимая его к туловищу; Упражнять в лазании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. В подвижной игре «Бегите ко мне» развивать умение действовать по сигналу педагога, бежать в одном направлении всей группой. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 75	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №73, №74. В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 		1
	№ 76	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. В подвижной игре «Бегите к флажку» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 77	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную. Упражнять в равновесии при ходьбе по доске. Упражнять в прокатывании мяча в ворота (ширина 50-60 см). В подвижной игре «Птички в гнздышках» развивать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу физинструктора, помогать друг другу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 78	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №76, №77. В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей выполнять бег врассыпную, подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 		1
	№ 79	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамьи (высота 10 см); Учить прокатывать мяч вокруг предмета. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	соответствии с ними менять движение.			
№ 80	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания физинструктора. Закреплять умение ползать на четвереньках, подлезая под дугу. Сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по доске свободно балансируя, выполнить присед. В подвижной игре «Поймай комара» развивать умение прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 81	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №79, №80. В подвижной игре «Птички в гнёздышках» Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. 		1	
№ 82	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с перепрыгиванием через шнуры (ширина 30 см). В подвижной игре «Догони мяч» развивать умение догонять мяч не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 83	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Зайка серый умывается» развивать умение выполнять действия в соответствии с текстом. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 84	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №82, №83. В подвижной игре «Птички в гнёздышках» Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. 		1	
Апрель	№85	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения. Упражнять в катании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер. Закрепить ползание с опорой на ладони и ступни. В подвижной игре «Бегите к флажку» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 86	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, беге с изменением темпа. Развивать ловкость при бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. Закреплять подлезание под шнур (высота 40-50 см). В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать умение действовать в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бегать. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№ 87	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №85, №86. В подвижной игре «У медведя во бору» Закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом. 		1
№ 88	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках. Закреплять умение прокатывать мяч до кегли и обратно. В подвижной игре «Кот и воробышки» развивать умение мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, увертываться от ловащего. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 89	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой». Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы энергичным движением вперед-вдаль. В подвижной игре «Огуречик, огуречик...» развивать умение прыгать на двух ногах, увертываться от ловишки. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 90	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №88, №89. В подвижной игре «У медведя во бору» Закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом. 		1
№ 91	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Закрепить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 92	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, беге с изменением темпа. Закреплять подлезание под шнур (высота 40 см). Упражнять в ловле мяча, брошенного физинструктором (расстояние 70-100 см). В подвижной игре «Лягушки» развивать умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать черту и присаживаться на корточки, воспитывать выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 93	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 91, №92. В подвижной игре «Самолеты» Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1
№ 94	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе змейкой, беге с выполнением заданий. Развивать ловкость в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать умение ловить мяч двумя руками после отскока от пола. В подвижной игре «Кролики» развивать умение прыгать на двух ногах, подлезать под шнур, не 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

		касаясь руками пола.		
	№ 95	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске боком приставным шагом. Упражнять в бросании малых мячей вдаль правой и левой рукой. В подвижной игре «По ровненькой дорожке» развивать умение действовать в соответствии с текстом, прыгать на двух ногах продвигаясь вперед, бегать. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 96	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 94, №95. В подвижной игре «Самолеты» Формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1
Май	№ 97	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений. Развивать умение в прыжках взмахивать руками, энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Закреплять бросание мяча об пол. Упражнять в пролезании через обруч. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 98	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с остановкой и поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом (ширина 25 см); Упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. В подвижной игре «Поймай комара» развивать умение прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 99	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №97, №98. В подвижной игре «Солнышко и дождик» Формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1
	№ 100	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние между шнурами 10 см). Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Трамвай» развивать умение двигаться парами, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 101	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе змейкой, беге с выполнением заданий. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Упражнять в прыжках доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. В подвижной игре «Мыши в кладовой» развивать умение пролезать, не задевая веревку, бегать 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	не наталкиваясь друг на друга.		
№ 102	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №100, №101. В подвижной игре «Солнышко и дождик» Формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1
№ 103	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. Повторить прокатывание мячей между предметами. Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на коленях и ладонях. В подвижной игре «Поймай комара» развивать умение прыгать на двух ногах, воспитывать ловкость, выносливость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 104	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе в разных направлениях, беге с изменением темпа. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Закреплять прыжки на двух ногах до кубика. В подвижной игре «Догони мяч» развивать умение догонять мяч не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 105	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №103, №104. В подвижной игре «Огуречик... огуречик...» формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать, не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом. 		1
№ 106	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Закреплять прокатывание мячей друг другу в прямом направлении. В подвижной игре «Найди свой домик» развивать умение ходить и бегать врассыпную по сигналу физинструктора, быть внимательным. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 107	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе приставным шагом по ограниченной площади опоры; Закрепить прыжки между предметами. В подвижной игре «Кролики» развивать умение прыгать на двух ногах, подлезать под шнур, не касаясь руками пола 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 108	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №106, №107. В подвижной игре «Огуречик... огуречик...» формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать, не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом. 		1
Итого	108		108

**Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей
общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет в физкультурном зале.**

Месяц	№ п/п ООД	Цель	Методы и приемы	Кол-во часов*
Сентябрь	№ 1	<p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№ 2	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 3	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 1 и № 2 В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. 		1
№ 4	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим 	Объяснение, показ, игровое упражнение	1
№ 5	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 6	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №4 и №5 В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. 		1
№ 7	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 8	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	№ 9	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий № 7 и № 8 В подвижной игре «Птички и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. 		1
	№ 10	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Учить детей регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 11	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№12	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №10 и № 11 В подвижной игре «Птички и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием. 		1
Октябрь	№ 13	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 14	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№15	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №13 и № 14 В подвижной игре «Лошадки» развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе. 		1
	№ 16	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратит внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. 			
№ 17	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
№18	<ul style="list-style-type: none"> Повторение занятий №16 и № 17 В подвижной игре «Лошадки» развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе. 		1	
№ 19	<ul style="list-style-type: none"> Повторить занятие №11 		1	
№ 20	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 21	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 19 и № 20 В подвижной игре «Самолеты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. 		1	
№ 22	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
№ 23	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании со скамейки высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
№ 24	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 22 и № 23 В подвижной игре «Самолеты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. 		1	
Но яб т	№ 25	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> Развивать умение прокатывать мяч друг другу (расстояние 2 м). способ стойка на коленях, сидя на пятках . В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 		
№ 26	<ul style="list-style-type: none"> Повторить занятие № 15 		1
№ 27	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 25и № 26 В подвижной игре «Две подружки» развивать слуховую память, координацию движений и внимательность. 		1
№ 28	<ul style="list-style-type: none"> Развивать умение ходить на носках по доске, лежащей на полу. Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 29	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 30	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 28 и № 29 В подвижной игре ««Две подружки» развивать слуховую память, координацию движений и внимательность. 		1
№ 31	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 32	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

		гимнастической стенке, не пропуская реек.		
	№ 33	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 31 и № 32 В подвижной игре «Найди себе пару» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. 		1
	№ 34	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 35	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 36	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 34 и № 35 В подвижной игре «Найди себе пару» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары 		1
Декабрь	№ 37	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№38	<ul style="list-style-type: none"> Развивать умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 39	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 37 и № 38 В подвижной игре «Ловишки» развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве 		1
	№ 40	<ul style="list-style-type: none"> При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<p>туловище как можно дальше.</p> <ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки). 		
№ 41	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 42	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 40 и № 41 В подвижной игре «Ловишки» развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве 		1
№ 43	<ul style="list-style-type: none"> Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 44	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении при броске мешочка вдаль одной рукой снизу регулируя силу броска. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 45	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 43 и № 44 В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. 		1
№ 46	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 47	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног. 		
№ 48	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 46 и № 47 В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. 		1
№ 49	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 50	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 51	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 49 и № 50 В подвижной игре ««Погреми погремушкой» упражнять детей в беге. Развивать умение выполнять действия по сигналу. 		1
№ 52	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 53	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 54	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 52 и № 53 В подвижной игре ««Погреми погремушкой» упражнять детей в беге. Развивать умение выполнять действия по сигналу. 		1

Январь

	№ 55	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 56	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 57	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 55 и № 56 В подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. 		1
	№ 58	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 59	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 60	<ul style="list-style-type: none"> Повторить занятие № 58 и № 59 В подвижной игре «Лиса в курятнике» развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. 		1
Февраль	№ 61	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№ 62	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Развивать умение прыгать на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 63	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 61 и № 62 В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. 		1
№ 64	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, укив с тороны. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 65	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании мяча в корзину с расстояния 2-3 м. Развивать умение бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, захватывая его с боков. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 66	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 64 и № 65 В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле. 		1
№ 67	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 68	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 69	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 67 и № 68 В подвижной игре «Мы веселые ребята» развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу. 		1

	№ 70	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации. 		1
	№ 71	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 72	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 70 и № 71 В подвижной игре «Мы веселые ребята» развитие ловкости и координации движения, выполнять движения по сигналу. 		1
Март	№ 73	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 74	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 75	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 73 и № 74 В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. 		1
	№ 76	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№ 77	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 78	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 76 и № 77 В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. 		1
№ 79	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 80	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 81	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 79 и № 80 В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием. 		1
№ 82	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 83	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 84	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 82 и № 83 В подвижной игре «У медведя во бору» развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному 		1

		направлению, с увертыванием.		
Апрель	№ 85	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 86	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Развивать равновесие при ходьбе по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 87	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 85 и № 86 В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в беге с увертыванием. Развивать ориентировку в пространстве 		1
	№ 88	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 89	<ul style="list-style-type: none"> Повторить занятие № 20. 		1
	№ 90	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 88 и № 89 В подвижной игре «Гуси-лебеди» упражнять в беге с увертыванием. Развивать ориентировку в пространстве 		1
	№ 91	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой от плеча. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуть, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под дугу на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	№ 92	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 93	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 91 и № 92 В подвижной игре «Самолеты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. 		1
	№ 94	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании со скамьи высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 95	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 96	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 94 и № 95 В подвижной игре «Самолеты» развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге. 		1
Май	№ 97	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 98	<ul style="list-style-type: none"> Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 99	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 97 и № 98 В подвижной игре «Солнышко и дождик» формировать умение ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1

№ 100	<ul style="list-style-type: none"> • При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. • В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. • В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки). 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 101	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. • Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. • Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. • В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 102	<ul style="list-style-type: none"> • Повтор занятий № 100 и № 101 • В подвижной игре «Солнышко и дождик» формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу. 		1
№ 103	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. • Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. • В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 104	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении при броске мешочка одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. • Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. • В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№105	<ul style="list-style-type: none"> • Повтор занятий № 103 и №104 • В подвижной игре «Зайчата» развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание. Развивать ритмичной, выразительной речи и координации движений. Развивать ориентировку в пространстве. 		1
№ 106	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. • Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. • В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		подлезания в зависимости от высоты препятствия.		
	№ 107	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 108	<ul style="list-style-type: none"> Повтор занятий № 106 и № 107 В подвижной игре «Зайчата» развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание. Развивать ритмичной, выразительной речи и координации движений. Развивать ориентировку в пространстве 		1
Итого	108			108

Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет в физкультурном зале.

Месяц	№ ООД п/п	Цель	Методы и приемы	Кол-во часов*
--------------	----------------------	-------------	------------------------	----------------------

Сентябрь		Адаптация.		
	№ 1	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 2	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. Развивать ловкость в бросках мяча вверх. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 3	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 4	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе по скамье с мешочком на голове. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Упражнять в прокатывании фитбола «Змейкой» между предметами. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 5	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратит внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в длину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 6	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	

		способы подлезания в зависимости от высоты.		
	№ 7	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков на препятствие, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 8	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. Развивать умение у детей сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамье с фитболом над головой. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться). 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Октябрь	№ 9	<ul style="list-style-type: none"> Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе по скамье. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. В подвижной игре «Ловишки-перебежки» приучать детей бегать не наталкиваясь друг на друга, уворачиваться от ловишки. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 10	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье по гимнастической стенке. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания под препятствие. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 11	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 12	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять в переброске фитбола в парах разными способами. В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

	№ 13	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. • Познакомить с прыжками в высоту с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. • Подвижная игра «Мы веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
	№ 14	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину на препятствие с помощью рук. • Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. • В подвижной игре «Кто быстрее займет фитбол?» развивать умение быстро занимать место на фитболе. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
	№ 15	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить с выполнением кругового замаха при метании мешочка в цель. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. • Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. • Упражнять детей в перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. • В подвижной игре «С кочки на кочку» учить перебираться с одной стороны площадки на другую, прыжками с кочки на кочку, на двух или одной ноге. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1	
	№ 16	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. • Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. • В подвижной игре «Попади в обруч» учить метать мешочки в горизонтальную цель правой, левой рукой прицеливаясь. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
	Ноябрь	№ 17	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять последовательность выполнения прыжков на скамейку, особое внимание обратить на приземление. • Развивать умение сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. • В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
		№ 18	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить детям рассказать о последовательности действий в прыжках с продвижением вперед. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. • Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. • В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
		№ 19	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. • Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<p>обруч.</p> <ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. 		
№ 20	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку, упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 21	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м. Развивать умение прокатывать фитбол «змейкой» между предметами. В подвижной игре «Удочка» упражнять в подпрыгивании на двух ногах стоя на одном месте, приземляться на носки и полусогнутые ноги. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 22	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании со скамьи. Предложить детям спрыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 23	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 24	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье по гимнастич. стенке. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше. В подвижной игре «Ловишка с фитболом» развивать умение быстро прыгать, уворачиваться от ловящего. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№25	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Развивать умение перепрыгивать на фитболе через шнур, лежащий на полу. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 26	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» учить детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди 		
№ 27	<ul style="list-style-type: none"> Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. В подвижной игре «Кто скорее доберется до флажка?» учить действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 28	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении вести баскетбольный мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле малых мячей в парах. В подвижной игре эстафете «Передай фитбол» развивать умение быстро передавать фитбол. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 29	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. В подвижной игре «Эстафета парами» учить бегать в парах держась за руки. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 30	<ul style="list-style-type: none"> Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 31	<ul style="list-style-type: none"> Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Развивать умение прокатывать фитбол по гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. В подвижной игре «Забрось мяч в кольцо» продолжать учить детей забрасывать мяч в кольцо. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 32	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

Январь	№ 33	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. • Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. • Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 34	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. • Развивать умение сидя на фитболе «ходить»: на месте не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. • Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 35	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. • Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. • Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. • В подвижной игре «Пожарные на учении» учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 36	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. • Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. • В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 37	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. • Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. • Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. • В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать у детей выдержку, упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№38	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. • Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. • В подвижной игре «День, ночь, огонь, вода» закреплять умение ориентироваться, развивать внимательность 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 39	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. • Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		<ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре «Найди свой фитбол» развивать умение находить свое место, ориентироваться в пространстве. 		
	№ 40	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Пустое место» учить детей быстро перебегать на перегонки в противоположные стороны. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Февраль	№ 41	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 42	<ul style="list-style-type: none"> Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 43	<ul style="list-style-type: none"> В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. Развивать умение ходить по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове. В подвижной игре эстафете «Прокати фитбол через препятствие» развивать умение быстро прокатывать фитбол. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 44	<ul style="list-style-type: none"> Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 45	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке. В подвижной игре «Гуси-лебеди» учить перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№46	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. • Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. • В подвижной игре «Охотник и утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге. 			
	№ 47	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно. • Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. • В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать ориентировку в пространстве. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 48	<ul style="list-style-type: none"> • Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. • Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. • Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. • В подвижной игре «Охотники и зайцы» учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед в рассыпную, действовать по сигналу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Март	№ 49	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. • Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. • Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 50	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. • Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. • Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. • В подвижной игре «Сбей мяч» развивать ловкость и внимательность. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 51	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. • Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. • Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. • В подвижной игре «Брось флажок» учит метать мешочки вдаль правой и левой рукой из-за головы. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 52	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. • Упражнять детей в перебрасывании и ловле фитбола в парах. • В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		подлезании.		
	№ 53	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. • Формировать у детей представление о перекрестной координации. • Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. • В подвижной игре «Мышеловка» развивать выдержку и ловкость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№54	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. • Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. • Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. • В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 55	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. • Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. • Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. • В подвижной игре «Встречные перебежки» учить перебегать с одной стороны площадки на другую, в быстром темпе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 56	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. • В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. • Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. • Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Апрель	№ 57	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. • Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. • Развивать умение ползая на четвереньках, толкать фитбол головой. • В подвижной игре «Встречные перебежки» учить перебегать с одной стороны площадки на другую, в быстром темпе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 58	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе по скамье. • Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. • Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. • Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	№ 59	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 60	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 61	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. В подвижной игре «Воробьи и кошка» развивать умение увертываться от ловящего. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№62	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании фитбола. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 63	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мяч водящему» учить ловить мяч брошенный водящему руками не прижимая к груди. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 64	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. Подвижная игра «День и ночь» развивать умение действовать по сигналу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
М ай	№ 65	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение отбивать фитбол двумя руками на месте и в движении. • Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. 		
№ 66	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. • Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. • В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 67	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания мешочка вдаль. • Развивать умение лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках, передавать его из рук в ноги и наоборот. • Подвижная игра «Кто сделает меньше прыжков» учить прыгать в длинны. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 68	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить прыжки в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. • Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. • В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 69	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратит внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. • Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. • В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№70	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение пролезать в обруч боком. • Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. • В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 71	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратит внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. • Закреплять последовательность выполнения прыжков в длину, особое внимание обратить на приземление. • В подвижной игре «Медведь и пчелы» учит лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейку, бегать врассыпную. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

	№ 72	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. • Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. • В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться). 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Итого	72			72

Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет на прогулке.

месяц	Неделя/ ООД	Название игры	Цель игры	Описание игры
Сентябрь	1	П/игра «Пятнашки»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого –нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего
		С/п игра ««Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперед, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.
		М\п игра «Ворота»	Развивать у детей внимание, умение действовать по сигналу	Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя: «Ворота!» все останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами – и становится впереди. Игра продолжается.
	2	П/игра «Удочка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх,

				<p>стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.</p>
		С/п игра «Кто самый меткий»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.
		М/п игра «Дерево, кустик, травка»	Развивать у детей внимание, умение действовать по сигналу	Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры
	3	П/игра «У кого мяч?»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.
		С/п игра «Кто самый меткий»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.
		М/п игра «Три медведя»		<p>Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.</p> <p>Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.) Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.) Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.) А сынок – малютка просто. (Ставят руки на пояс.) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)</p>
	4	П/игра «Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки,

				<p>доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, прыгают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.</p> <p>Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.</p>
		С/п игра «Не попадись».	<p>Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами.</p> <p>Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.</p>	<p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.</p>
		М/п игра «Тук-тук»		<p>Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за воспитателем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тук-тук-тук! (Три удара кулаками друг о друга.) – Да-да-да. (Три хлопка в ладоши.) – Можно к вам? (Три удара кулаками друг о друга.) – Рад всегда! (Три хлопка в ладоши.)
Октябрь	5	П/игра «Гуси – лебеди»	<p>Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.</p> <p>Упражнять в беге с увертыванием.</p>	<p>Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!) - Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой! - Так летите, как хотите! <p>Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они</p>

				нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья
		С/п игра «Сбей грушу»	Упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.	Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»). Правила игры. Сбитым считается тот игрок М-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.
	6	П/игра «Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону. Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами и игра возобновляется
		С/п игра «День и ночь».	Обучать детей умению бросать и ловить мяч.	У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин. Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.
		М/п игра	Развивать умение показывать и	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это

		«Зеркало».	повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.	отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрятся в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.
	7	П/игра «Колпачок и палочка»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой. Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол. С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берется за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.
		С/п игра «Дракон».	Развивать бег с увёртыванием, прыжки.	Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увёртывается в разные стороны. Правила игры. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост»
		М/п игра «У кого мяч?»	Воспитывать внимание и сообразительность.	Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза. Правила игры. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.
	8	П/игра «Накинь кольцо»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 м. Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек.

				Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.
		С/п игра «Зевака»	Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.	Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом. Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.
		М/п игра «Фантазёры».	Формировать творческое воображение	Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и попой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ. Правила игры. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.
Ноябрь	9	П/игра «Хитрая лиса»	Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.
		С/п игра «Горячая картошка».	Закреплять передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя. Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.
		М /п игра «Повтори наоборот»	Развивать пространственную координацию.	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.
	10	П/игра «Стадо и волк»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.	На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые

				находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.
		С/п игра «Кто внимательный»	Воспитывать внимание и организованность.	Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу: 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.
		М/п игра «Повтори наоборот».	Развивать пространственную координацию.	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.
	11	П/игра «Кто скорей снимет ленту»	Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.	На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне. Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.
		С/п игра «Ручейки и озёра».	Учить детей бегать и выполнять перестроения.	Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.
		М/п игра «Летает – не	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать внимание.	Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки

		летает»		останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз. Правила игры. Не толкаться.
	12	П/игра «Медведь и пчелы»	Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку. развивать ловкость, быстроту.	Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.
		С/п игра «Быстро шагай».	Улучшать быстроту реакции на сигнал.	Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становится водящим. Правила игры. Нельзя бежать.
		М/п игра «Узнай по голосу».	Развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.	Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами: Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты ... (имя) угадай, Кто позвал тебя, узнай. С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим. Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.
Декабрь	13	П/игра	Воспитывать у детей чувство	Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой.

		«Передай – встань»	товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.	В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.
		С/п игра «У ребят порядок строгий».	Учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.	Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! С последними словами дети строятся в круги. Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг. Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.
		М/п игра «Светофор».	Упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую навстречу друг другу, учить соблюдать правила дорожного движения.	Дети делятся на две группы и строятся в шеренги на противоположных сторонах зала. Перед ними «дорога, по которой едут машины». Взрослый читает стихи С. Михалкова, дети заканчивают фразы: Если свет зажегся красный- Значит, двигаться (опасно). Желтый свет – предупреждение – Жди сигнала для (движения). Свет зеленый говорит: «Проходите, путь (открыт)». Взрослый встает посередине за боковой линией, в руках у него три круга, он – «светофор». Если «зажигается» красный свет, дети стоят, прижав руки к туловищу; желтый – хлопают в ладоши; зеленый – переходят на другую сторону зала. Правила игры. При переходе на другую сторону не сталкиваться.
	14	П/игра «Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

		С/п игра «Ручейки и озёра».	Учить детей бегать и выполнять перестроения.	Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.
		М/п игра «Узнай по голосу».	Развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.	Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами: Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты ... (имя) угадай, Кто позвал тебя, узнай. С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим. Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.
	15	П/игра «Серсо»	Развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.	Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
		С/п игра «Быстро шагай».	Улучшать быстроту реакции на сигнал.	Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим. Правила игры. Нельзя бежать.
		М/п игра «Смотри на руки».	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; учить различать сигналы и выполнять соответствующие им движения.	Дети строятся в колонне по одному, идут по залу друг за другом. Им объясняют 2-3 задания, каждое из которых соответствует определенному положению рук взрослого. Дети смотрят на взрослого и выполняют задания. Задания: • руки на поясе – ходьба на носках, • руки внизу – ходьба на пятках, • руки вперед – ходьба с высоким подниманием коленей.

				Отмечаются дети, сделавшие меньше ошибок. Правила игры. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук.
	16	П/игра «Тетери»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу, Прилетели две тетери, Поклевали, улетели. На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы вспугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.
		С/п игра «Переправа на плотках».	Развивать равновесие.	Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками. Выигрывает та команда, игроки которой первыми переправились на противоположный берег. Правила игры. Нельзя выступать за «плот».
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.
Январь	17	П/игра «Карусель»	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	Играющие образуют круг. Вос-ль дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение Еле, еле, еле, еле, Завертелись карусели. А потом кр-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.

				<p>В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.</p> <p>Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише не спешите! Карусель остановите! Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!</p> <p>Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.</p>
		С/п игра «Кошка ловит мышку».	<p>Развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.</p>	<p>Две команды встают в общий круг через одного. Одна команда будет играть за "мышку" (маленький мяч), вторая - за "кошку" (большой мяч). Кошка ловит мышку - большой мяч должен догнать маленький. Для этого игроки каждой команды передают по кругу из рук в руки, не бросая, свой мяч (кошка - кошке, мышка - мышке). Стартуют мячики с противоположных сторон круга, двигаются - по часовой стрелке.</p>
		М/п игра «У кого мяч?»	<p>Развивать внимательность, умение выполнять движения.</p>	<p>С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает воспитатель, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, воспитатель отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.</p>
	18	П/игра «Лошадки»	<p>Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.</p>	<p>Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается. Продолжительность игры 5 – 7 минут</p>
		С/п игра «Защита укрепления»	<p>Совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту</p>	<p>По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».</p> <p>Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые</p>

				<p>«Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»</p> <p>Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.</p> <p>Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.</p> <p>Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.</p>
		С/п игра «Кого назвали тот и ловит»		<p>Дети свободно двигаются по площадке. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч высоко вверх. Названный подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого. Играющий подбрасывает мяч на том месте, где поймал его. Стараться ловить мяч сверху или после одного отскока от земли.</p>
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	<p>Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.</p> <p>Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.</p>
Февраль	21	П/игра «Два мороза»	Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.	<p>На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.</p>

				<p>Правила: Играющие могут выбежать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.</p> <p>Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.</p>
		С/п игра «Запрещённое движение.»	Развивать моторную память, внимательность.	<p>Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого.</p> <p>Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.</p>
		М/п игра «Съедобное не съедобное»	Развитие внимательность, и упражнять детей умению действовать по сигналу.	<p>Выбирают водящего любым способом. Остальные играющие становятся в линию на расстоянии 2-3 метра от водящего. Водящий кидает мяч первому из играющих и называет какое-либо слово. При слове со съедобным значением мяч надо ловить, при несъедобном - отбивать. Если играющий ошибся и поймал, например, ботинок, ему начисляется штрафное очко. Можно брать фанты у ошибавшихся и потом разыгрывать их.</p>
	22	П/игра «Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	<p>Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем – нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.</p> <p>Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.</p>
		С/п игра «Зайка»	Учить двигаться по кругу , хлопать в ладоши .	<p>Зайка, зайка , что с тобой ты совсем сидишь дольной встань попрыгай, по пляши. твои ножки хороши</p> <p>Движения: Дети становятся в круг . дети ходят по кругу и приговаривают, выполняя при этом движения по тексту.</p>
		М/п игра «Флажок»	Учить детей стоять в кругу и выполнять действия , подпевать песенку.	<p>Дети встали в кружок увидали флажок, Кому дать , кому дать Кому флаг передать</p>

				<p>выйди , Саша в кружок, Возьми Саша флажок</p> <p>Движения: дети стоят в кругу, в середине круга лежит флажок. дети идут по кругу и произносят текст. Выходит ребенок по тексту, поднимает флажок, затем, машет им и кладет на место . Затем игра продолжается .</p>
	23	П/игра «Удочка»	Совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.	Играющие стоят в кругу, выдержит центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает указания по выполнению прыжков.
		С/п игра «Кого назвали тот и ловит мяч»	Учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.	дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.
		М/п игра «Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.
	24	П/игра « Не попадись»	Развивать ловкость и координацию движения.	Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 сек. Игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.
		С/п игра «Фигуры»	Воспитывать творческие способности.	По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.
		М/п игра «Быстро возьми»	Улучшить быстроту реакции на сигнал.	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.

Март	25	П/игра «Успей пробежать».	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	Воспитатель с кем – нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!» В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.
		С/п игра «Летает – не летает»	Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.	Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.
		М/п игра «Съедобное - несъедобное»	Развитие ловкости, внимательности.	Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит воспитатель по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное, например: Воспитатель по физкультуре: Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Торт. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Дом. Ребенок не ловит мяч. Воспитатель по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч. Воспитатель по физкультуре: Машина. Ребенок не ловит мяч и т.д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись
	26	П/игра «Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками. По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.
		С/п игра «Волк во рву»	Учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту	На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки,

			движений.	перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.
		М/п игра «Кошка выпускает коготки»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!» На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!». Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.
	27	П/игра «Прыжки через веревку»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».
		С/п игра «Найди свое место»	Развивает внимательность, скорость реакции, ловкость, способствует улучшению беговых навыков.	Игроки образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать. Правила: вставший на место правильно - остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.
		М/п игра «Найди мяч»	Развивать у детей наблюдательность, ловкость.	Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место. Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.
	28	П/игра «Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту

				<p>кона и с силою катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.</p> <p>В кегли можно играть и в помещении, и на участке.</p>
		С/п игра «Водяной»	Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	<p>Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:</p> <p>Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку.</p> <p>Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.</p>
		М/п игра «Тишина»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	<p>Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: Тишина у пруда. Не колыхнется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши. На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.</p> <p>«Воздушный шар»</p>
Апрель	29	П/игра «Затейники»»	Развивать двигательную активность детей.	<p>Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:</p> <p>Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так.....</p> <p>Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какие-нибудь движения, и все игроки должны его повторить.</p>
		С/п игра «Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперед, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	<p>Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.</p>
		М/п игра «Каравай»	Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу.	<p>Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося:</p> <p>На Серезин день рожденья Испекли мы каравай (Идут по кругу.)</p>

				<p>Вот такой вышины, (Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.)</p> <p>Вот такой низины, (Присаживаются на корточки.)</p> <p>Вот такой ужины, (Сходятся к центру круга.)</p> <p>Вот такой ширины. (Отходят назад, расширяя круг.)</p> <p>«Каравай, каравай,</p> <p>Кого хочешь, выбирай! (Хлопают в ладоши.)</p> <p>Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.</p>
30	П/игра «Пожарные на учении»	Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	<p>Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Марш!» - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д.</p>	
	С/п игра «Волк во рву»	Учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.	<p>на середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.</p>	
	М/п игра «Мы погреемся немножко»	Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу.	<p>Дети стоят в кругу или в рассыпную.</p> <p>Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.</p> <p>Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)</p> <p>Мы погреемся немножко, Мы попрыгаем немножко, Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)</p> <p>Мы погреемся немножко, Мы потопаем немножко, Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)</p>	
31	П/игра	Воспитывать ловкость	Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной	

		«Охотники и зайцы»		стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на 2-х ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-2 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.
		С/п игра «Солнышко и дождик»	Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.	Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой! » - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.
		М/п игра «Хоровод»	Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.	Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились. Бух! При произнесении последней фразы выполняют приседания.
	32	П/игра «Гори, гори ясно!»	Развивать быстроту и ловкость	Игроки стоят в колонну по два, держась за руки, впереди колонны – водящий. Дети хором говорят: Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! По окончании слов игроки последней пары опускают руки и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается запятнать одного из игроков, прежде чем тот успеет взяться за руки со своей парой. Если водящий запятнал игрока, то он становится с ним в пару впереди колонны.
		С/п игра «Лягушка и цапля»	Учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.	В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Правила: перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

		М\п игра «Акула и рыбки»	Развитие умения у детей бегать в определённом направлении; ориентироваться в пространстве.	Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).
Май	33	П/игра «Бездомный заяц»	Улучшать быстроту реакции на звуковой сигнал.	Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки (дома), и каждый встает в него. «Бездомный заяц» убегает, а «охотники» его догоняют. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой кружок; тогда «заяц», стоявший в кружке, должен сейчас же убегает, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) зайца, он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» - «охотником».
		С\п игра «Ловля обезьян».	Учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.	Дети делятся на две группы – обезьяны и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезает на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Продолав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы 1» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.
		М\п игра «Дом»	Развивать быстроту реакции. Координация речи с движением. Развитие творческого воображения.	Нарисовать четыре домика. На каждом буква или геометрические фигуры разного цвета по количеству играков. Например: 1 домик-4 треугольника-красный, синий, желтый, зеленый; 2 домик-4 круга-красный, синий, желтый, зеленый и т. д. Ведущий делит детей на четыре команды. Детям каждой команды называет слова, начинающиеся с букв, которые нарисованы на домиках или фигуры разного цвета. Дети идут по кругу: Я иду, иду по кругу, Дом ищу себе и другу. Быстро, быстро я иду, Домик наш сейчас найду. По команде ведущего:- "Домой" дети бегут к своим домикам. Кто прибежал первым, занимает домик. Остальные возвращаются в круг. Снова идут по кругу. По команде "Домой" бегут к домикам. Первый подбежавший говорит:- "Тук-тук". Его спрашивают:-"Кто пришел? " Он называет себя и его пускают в дом.

	34	П/игра «Мяч водящему»	Развивать ловкость и быстроту реакции, умение играть в коллективе.	Играющие распределяются на 2-3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!». Чья команда быстрее.
		С\п игра «Перелет птиц»	Учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.	На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.
		М\п игра «Елочка»	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.	Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.) Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.) Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.) Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)
	35	П/игра «Мышеловка»	Совершенствовать координацию движения и ловкость.	Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мышь) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Всё погрызли, всё поели, Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мышь вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мышь, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.
		С\п игра	Учить детей бросать маленький мяч,	Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй

Итого	36			
Всего	108			

Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет в физкультурном зале.

Месяц	№ ООД по п/п	Цель	Методы и приемы	Кол-во часов*
Сентябрь	№ 1	<ul style="list-style-type: none"> • Адаптация детей. • Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; • Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. • Развивать точность движений при переброске мяча. • В подвижной игре «Ловишки» учить бегать врассыпную не наталкиваясь друг на друга. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 2	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. • Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. • Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. • В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 3	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. • В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка». 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 4	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. • Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. • В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 5	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. • Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. • В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.		
	№ 6	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. • Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. • Развивать перекрестную координацию в ползании. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 7	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. • Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. • В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 8	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. • Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. • В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Октябрь	№ 9	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. • Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. • Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. • В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№10	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. • Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. • Развивать перекрестную координацию в ползании. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№11	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. • Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. • Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. • В подвижной игре «Коршун и насадка» упражнять детей в умении увертываться от ловящего. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 12	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. • В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. • Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. • В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 13	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. • Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. • В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 14	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. • В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и насадка». 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 15	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. • Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. • В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подл. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 16	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. • Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. • В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

		проявлять ловкость при смене предметов.		
Ноябрь	№ 17	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 18	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. В подвижной игре «День и ночь» развивать координацию движений, реакцию, внимание. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 19	<ul style="list-style-type: none"> Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 20	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 21	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 22	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 23	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. 	Объяснение, показ, игровое упражнение,	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. • Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. • В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам. 	подвижная игра	
	№ 24	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверх на другой пролет. • В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. • Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр). • Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Декабрь	№ 25	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). • Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. • Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 26	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу. • В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. • Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. • В подвижной игре "Охотники и звери" развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча). 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 27	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. • Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения. • Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. • В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№28	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. • Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр. • В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1

		<ul style="list-style-type: none"> • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». 		
	№29	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. • Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. • Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. • В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 30	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. • При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. • Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. • В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 31	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. • Обратит внимание, какой предмет летит дальше и почему. • Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. • В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№32	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. • Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. • В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. • В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Январь	№33	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. • Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. • В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

№34	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. • Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. • Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. • В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 35	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. • Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. • В подвижной игре «Стоп» учить ходить по площадке выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 36	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. • Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. • Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. • В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№37	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). • В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. • В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 38	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. • В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. • Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. • В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 39	<ul style="list-style-type: none"> • Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). • Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		<ul style="list-style-type: none"> • группировки. • В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. • В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания. 		
	№ 40	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. • Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. • Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. • В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Февраль	№ 41	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка. • Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. • Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». • Приучать водящих готовиться к выполнению метания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 42	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. • Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. • В подвижной игре «День, ночь, огонь, вода» закреплять умение ориентироваться, развивать внимательность. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 43	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. • Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. • Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. • Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 44	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. • Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. • Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. • Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. • В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 45	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. • Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. • В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<p>дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч.</p> <ul style="list-style-type: none"> В подвижной игре "Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу. 			
№46	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 47	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
№ 48	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1	
Март	№49	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№50	<ul style="list-style-type: none"> Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№51	<ul style="list-style-type: none"> В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<p>последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. • В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста. 		
№52	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. • Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. • В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№ 53	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. • Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. • Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. • В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№54	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. • Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. • Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. • В подвижной игре «Волк во рву» учить перепрыгивать ров с разбега стараясь чтобы не осалил волк. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№55	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. • Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. • Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. • В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№56	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. • Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. • В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. • Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		<ul style="list-style-type: none"> • В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия. 		
Апрель	№57	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. • Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. • В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№58	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). • В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. • В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№59	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. • В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. • В подвижной игре "Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№60	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. • Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. • Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. • В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 61	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. • Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. • Развивать перекрестную координацию в ползании. • В подвижной игре «Совушка» учить действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

		птиц, сохраняя неподвижную позу.		
	№ 62	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 63	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 64	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр). Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему». 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Май	№65	<ul style="list-style-type: none"> Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
	№ 66	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
	№ 67	<ul style="list-style-type: none"> Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. • В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе. 		
№ 68	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. • Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. • В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанию. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 69	<ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. • Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. • В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию. 	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	1
№ 70	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. • Оценить согласованность действий рук и ног. • Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. • В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№71	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. • Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. • В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. • В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
№72	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. • Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр. • В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. • В подвижной игре «Горелки» учить бегать в парах на скорость. 	Объяснение, показ, подвижная игра	1
Итого	72		72

Календарно – тематическое планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию для детей общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет на прогулке.

месяц	неделя	Название игры	Цель игры	Описание игры
Сентябрь	1	П/игра «Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу	Играющие на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается
		С/п игра «Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.
		М/п игра «Ворота»	Развивать у детей внимание, умение действовать по сигналу	Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя: «Ворота!» все останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами – и становится впереди. Игра продолжается.
	2	П/игра «Перелет птиц»	Развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.	Дети стоят в рассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.
		С/п игра «Кто самый меткий»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.
		М/п игра «Дерево,	Развивать у детей внимание, умение действовать по сигналу	Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают

		кустик, травка»		руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры
	3	П/игра «Катай мяч»	Развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.	Играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.
		С/п игра «Кто самый меткий»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 оди7наковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.
		М/п игра «Три медведя»		Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.) Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.) Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.) А сынок – малютка просто. (Ставят руки на пояс.) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)
	4	П/игра «Гори, гори ясно».	Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.	Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.
		С/п игра «Не попадись».	Учить детей перепрыгивать шнур на дву3х ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

		М/п игра «Тук-тук»		<p>Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за воспитателем:</p> <p>– Тук-тук-тук! (Три удара кулаками друг о друга.)</p> <p>– Да-да-да. (Три хлопка в ладоши.)</p> <p>– Можно к вам? (Три удара кулаками друг о друга.)</p> <p>– Рад всегда! (Три хлопка в ладоши.)</p>
Октябрь	5	П/игра «Ловишки из круга»	Развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг	<p>Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:</p> <p>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать</p> <p>Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!</p> <p>Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей.</p> <p>Продолжительность 5-7 минут.</p>
		С/п игра «Сбей грушу»	Упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.	<p>Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).</p> <p>Правила игры. Сбитым считается тот игрок М-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.</p>
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	<p>Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча.</p> <p>Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.</p>
	6	П/игра «Лягушки и цапля»	Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места.	<p>Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек.</p> <p>Продолжительность 5-7 минут</p>
		С/п игра «День и ночь».	Обучать детей умению бросать и ловить мяч.	<p>У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.</p>

				Игра проводится 3 – 4 мин. Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.
		М/п игра «Зеркало».	Развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику. Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрят в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.
	7	П/игра «Ловишки с мячом»	Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.	Площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.
		С/п игра «Дракон».	Развивать бег с увертыванием, прыжки.	Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» увертывается в разные стороны. Правила игры. Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост»
		М/п игра «У кого мяч?»	Воспитывать внимание и сообразительность.	Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза. Правила игры. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.
	8	П/игра «Найди, где спрятано?»	Развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.	Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

		С/п игра «Зевака»	Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.	Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом. Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.
		М/п игра «Фантазёры».	Формировать творческое воображение	Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ. Правила игры. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.
Ноябрь	9	П/игра «Хитрая лиса»	Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.
		С/п игра «Горячая картошка».	Закреплять передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя. Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.
		М /п игра «Повтори наоборот»	Развивать пространственную координацию.	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.
	10	П/игра «Удочка»	Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.	Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.

		С/п игра «Кто внимательный»	Воспитывать внимание и организованность.	Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу: 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне.
		М/п игра «Повтори наоборот».	Развивать пространственную координацию.	Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. Правила игры. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.
	11	П/игра «Спрячь руки за спину»	Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.	Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.
		С/п игра «Ручейки и озёра».	Учить детей бегать и выполнять перестроения.	Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.
		М/п игра «Летает – не летает»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать внимание.	Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз. Правила игры. Не толкаться.
	12	П/игра «Угадай, что делали»	Развивать у детей выдержку, инициативу, воображение	Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуйте, дети! Где вы бывали?

				<p>Что вы видали? Дети отвечают: Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем. Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.</p>
		С/п игра «Быстро шагай».	Улучшать быстроту реакции на сигнал.	<p>Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим. Правила игры. Нельзя бежать.</p>
		М/п игра «Узнай по голосу».	Развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.	<p>Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами: Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты ... (имя) угадай, Кто позвал тебя, узнай. С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим. Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.</p>
Декабрь	13	П/игра «Два мороза»	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге	<p>Играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос, Кто из вас решится В путь – дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</p>

				<p>После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.</p>
		С/п игра «У ребят порядок строгий».	Учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.	<p>Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят: У ребят порядок строгий, Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! С последними словами дети строятся в круги. Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг. Правила игры. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.</p>
		М/п игра «Светофор».	Упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны зала на другую навстречу друг другу, учить соблюдать правила дорожного движения.	<p>Дети делятся на две группы и строятся в шеренги на противоположных сторонах зала. Перед ними «дорога, по которой едут машины». Взрослый читает стихи С. Михалкова, дети заканчивают фразы: Если свет зажегся красный- Значит, двигаться (опасно). Желтый свет – предупреждение – Жди сигнала для (движения). Свет зеленый говорит: «Проходите, путь (открыт)». Взрослый встает посередине за боковой линией, в руках у него три круга, он – «светофор». Если «зажигается» красный свет, дети стоят, прижав руки к туловищу; желтый – хлопают в ладоши; зеленый – переходят на другую сторону зала. Правила игры. При переходе на другую сторону не сталкиваться.</p>
	14	П/игра «Волк во рву»	Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.	<p>На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.</p>
		С/п игра «Ручейки и озёра».	Учить детей бегать и выполнять перестроения.	<p>Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.</p>

				<p>Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.</p> <p>Правила игры. Бегать медленно, не толкая друг друга. Все дети в круге должны взяться за руки и поднять их вверх.</p>
		М/п игра «Узнай по голосу».	Развивать аналитический слух, способствовать запоминанию голосов детей группы.	<p>Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами:</p> <p>Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты ... (имя) угадай, Кто позвал тебя, узнай.</p> <p>С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим.</p> <p>Правила игры. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.</p>
	15	П/игра «Серсо»	Развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.	<p>Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.</p>
		С/п игра «Быстро шагай».	Улучшать быстроту реакции на сигнал.	<p>Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становится водящим.</p> <p>Правила игры. Нельзя бежать.</p>
		М/п игра «Смотри на руки».	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; учить различать сигналы и выполнять соответствующие им движения.	<p>Дети строятся в колонне по одному, идут по залу друг за другом. Им объясняют 2-3 задания, каждое из которых соответствует определенному положению рук взрослого. Дети смотрят на взрослого и выполняют задания.</p> <p>Задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • руки на поясе – ходьба на носках, • руки внизу – ходьба на пятках, • руки вперед – ходьба с высоким подниманием коленей. <p>Отмечаются дети, сделавшие меньше ошибок.</p> <p>Правила игры. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук.</p>
	16	П/игра «Свободное»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу.	<p>Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пружинку детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за</p>

		место»	Упражнять в быстром беге.	кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
		С/п игра «Переправа на плотках».	Развивать равновесие.	Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующими игроками. Выигрывает та команда, игроки которой первыми переправились на противоположный берег. Правила игры. Нельзя выступать за «плот».
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.
Январь	17	П/игра «Совушка»	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.	На расстоянии 80 – 100 см проводятся две прямые – это «ров». На расстоянии одного – двух шагов от границы очерчивается «дом козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону, перепрыгивая ров, а волк в это время ловит коз. Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность 6-8 минут
		С/п игра «Кошка ловит мышку».	Развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.	Две команды встают в общий круг через одного. Одна команда будет играть за "мышку" (маленький мяч), вторая - за "кошку" (большой мяч). Кошка ловит мышку - большой мяч должен догнать маленький. Для этого игроки каждой команды передают по кругу из рук в руки, не бросая, свой мяч (кошка - кошке, мышка - мышке). Стартуют мячики с противоположных сторон круга, двигаются - по часовой стрелке.
		М/п игра «У	Развивать внимательность, умение	С помощью считалочки выбирается водящий, который становится в центр

		кого мяч?»	выполнять движения.	круга. Дети стоят по кругу плотно плечом друг к другу, руки за спиной. Водящий должен угадать, у кого мяч. Игру начинает воспитатель, в руке у него маленький мяч. Идя по кругу, воспитатель отдает мяч в руку одному из играющих, а дети должны передавать этот мяч в одну или другую сторону по кругу так, чтобы водящий не заметил.
	18	П/игра «Не попадись»	Развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места	На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совышки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут
		С/п игра «Защита укрепления»	Совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.	По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником». Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь. Вариант. Игра ногами. Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.
		М/п игра «Найди и промолчи»	Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.	Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.
	19	П/игра «Бездомный заяц»	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
		С/п игра «Прилипшая рука»		Рука одного ребенка "прилипла" к голове другого. Голова "убегает" от руки, а рука старается не отрываться от нее. Потом - убегает рука. Смена ролей обязательна.
		М/п игра «Летает, не	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, воспитывать	Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки

		летает»	внимание.	останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз. Если не летают, дети опускают руки вниз. Правила игры. Не толкаться.
	20	П/игра «Скакалки	Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед.	Дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут
		С/п игра «Кого назвали тот и ловит»		Дети свободно двигаются по площадке. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч высоко вверх. Названный подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого-нибудь другого. Играющий подбрасывает мяч на том месте, где поймал его. Стараться ловить мяч сверху или после одного отскока от земли.
		М/п игра «Мяч соседу».	Закреплять быструю передачу мяча по кругу.	Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Правила игры. Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.
Февраль	21	П/игра «Скворечники»	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.	Играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников = половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут
		С/п игра «Запрещённое движение.»	Развивать моторную память, внимательность.	Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Правила игры. Кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.
		М/п игра «Съедобное не съедобное»	Развитие внимательность, и упражнять детей умению действовать по сигналу.	Выбирают водящего любым способом. Остальные играющие становятся в линию на расстоянии 2-3 метра от водящего. Водящий кидает мяч первому из играющих и называет какое-либо слово. При слове со съедобным значением мяч надо ловить, при несъедобном - отбивать. Если играющий ошибся и поймал, например, ботинок, ему начисляется штрафное очко. Можно брать фанты у ошибавшихся и потом разыгрывать их.
	22	П/игра «Пожарные на ученье»	Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.	Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в

				конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.
		С/п игра «Зайка»	Учить двигаться по кругу , хлопать в ладоши .	Зайка, зайка , что с тобой ты совсем сидишь дольной встань попрыгай, по пляши. твои ножки хороши Движения: Дети становятся в круг . дети ходят по кругу и приговаривают, выполняя при этом движения по тексту.
		М/п игра «Флажок»	Учить детей стоять в кругу и выполнять действия , подпевать песенку.	Дети встали в кружок увидали флажок, Кому дать , кому дать Кому флаг передать выйди , Саша в кружок, Возьми Саша флажок Движения: дети стоят в кругу, в середине круга лежит флажок. дети идут по кругу и произносят текст. Выходит ребенок по тексту, поднимает флажок, затем, машет им и кладет на место . Затем игра продолжается .
	23	П/игра «Ловля бабочек	Развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.	Выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.
		С/п игра «Кого назвали тот и ловит мяч»	Учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.	дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.
		М/п игра «Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.
	24	П/игра «Эстафета с мячами	Развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.	Играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т.д. Выигрывает та колонна,

				которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.
		С/п игра «Фигуры»	Воспитывать творческие способности.	По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.
		М/п игра «Быстро возьми»	Улучшить быстроту реакции на сигнал.	Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим.
Март	25	П/игра «Рыбаки и рыбки»	Развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.	Площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке). По сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.
		С/п игра «Летает – не летает»	Развивать умение распределения внимания, учить сосредоточенности.	Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т.д. Дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.
		М/п игра «Съедобное - несъедобное»	Развитие ловкости, внимательности.	Дети стоят по кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит воспитатель по физкультуре с большим мячом в руках. Эту игру может вести также кто-нибудь из детей. Водящий бросает мяч, называя съедобное или несъедобное, например: Воспитатель по физкультуре: Макароны с мясом. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Торт. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Мороженое. Ребенок ловит мяч и бросает его обратно. Воспитатель по физкультуре: Дом. Ребенок не ловит мяч. Воспитатель по физкультуре: Телевизор. Ребенок не ловит мяч. Воспитатель по физкультуре: Машина. Ребенок не ловит мяч и т.д. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись

	26	П/игра «Ловля обезьян»	Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.	Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.
		С/п игра «Волк во рву»	Учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.	На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.
		М/п игра «Кошка выпускает коготки»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	На счет «один» прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: «Ш-ш-ш!» На счет «два» быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу!». Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.
	27	П/игра «Перемени флажок»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.	На одной стороне площадки чертятся 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. на противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1,2,3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.
		С/п игра «Найди свое место»	Развивает внимательность, скорость реакции, ловкость, способствует улучшению беговых навыков.	Игроки образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать. Правила: вставший на место правильно - остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.
		М/п игра	Развивать у детей	Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий

		«Найди мяч»	наблюдательность, ловкость.	становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место. Правила: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.
	28	П/игра «Кто раньше дойдет до середины»	Развивать у детей движение рук.	Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и, наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выигрывает тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.
		С/п игра «Водяной»	Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.	Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Дедушка Водяной, Что сидишь под водой? Выгляни на чуточку, На одну минуточку. Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.
		М/п игра «Тишина»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.	Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: Тишина у пруда. Не колыхнется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши. На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд. «Воздушный шар»
Апрель	29	П/игра» Кто первый через обруч к флажку»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.	На одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1,2,3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.
		С/п игра «Не попадись»	Учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперед, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

		М/п игра « «Каравай»	Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу.	<p>Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося:</p> <p>На Сережин день рождения Испекли мы каравай (Идут по кругу.) Вот такой вышины, (Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.) Вот такой низины, (Присаживаются на корточки.) Вот такой ужины, (Сходятся к центру круга.) Вот такой ширины. (Отходят назад, расширяя круг.) «Каравай, каравай, Кого хочешь, выбирай! (Хлопают в ладоши.)</p> <p>Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.</p>
30		П/игра «Передай мяч»	Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель	<p>Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!</p> <p>Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.</p>
		С/п игра «Волк во рву»	Учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.	<p>на середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «kozy на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «kozy домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.</p>
		М/п игра «Мы погреемся немножко»	Развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу.	<p>Дети стоят в кругу или в рассыпную.</p> <p>Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.</p> <p>Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)</p>

				Мы погреемся немножко, Мы попрыгаем немножко, Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.) Мы погреемся немножко, Мы потопаем немножко, Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)
	31	П/игра «Море волнуется»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.	Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.
		С/п игра «Солнышко и дождик»	Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.	Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.
		М/п игра «Хоровод»	Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.	Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились. Бух! При произнесении последней фразы выполняют приседания.
	32	П/игра «Паук и мухи»	Развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание.	Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.
		С\п игра «Лягушка и цапля»	Учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.	В середине площадки обозначают болото, вбивают кольшки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Правила: перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.
		М\п игра «Акула и	Развитие умения у детей бегать в определённом направлении;	Дети – «рыбки» «плавают». По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик из каната).

		рыбки»	ориентироваться в пространстве.	
Май	33	П/игра «Коршун и насадка (с бегом)»	Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.	В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «насадка», остальные – «цыплята», которые становятся за насадкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. на противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за насадкой. Насадка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за насадкой. Продолжительность 5-7 минут.
		С\п игра «Ловля обезьян».	Учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.	Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Продолав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы 1» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.
		М\п игра «Дом»	Развивать быстроту реакции. Координация речи с движением. Развитие творческого воображения.	Нарисовать четыре домика. На каждом буква или геометрические фигуры разного цвета по количеству играков. Например: 1домик-4треугольника-красный, синий, желтый, зеленый; 2домик-4круга-красный, синий, желтый, зеленый и т. д. Ведущий делит детей на четыре команды. Детям каждой команды называет слова, начинающиеся с букв, которые нарисованы на домиках или фигуры разного цвета. Дети идут по кругу: Я иду, иду по кругу, Дом ищу себе и другу. Быстро, быстро я иду, Домик наш сейчас найду. По команде ведущего:- "Домой" дети бегут к своим домикам. Кто прибежал первым, занимает домик. Остальные возвращаются в круг. Снова идут по кругу. По команде "Домой" бегут к домикам. Первый подбежавший говорит:- "Тук-тук". Его спрашивают:-"Кто пришел? " Он называет себя и его пускают в дом.
	34	П/игра «Не оставайся на	Развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по	На площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на

		полу»	сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле.	возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут.
		С\п игра «Перелет птиц»	Учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.	На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.
		М\п игра «Елочка»	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.	Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.) Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.) Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.) Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)
	35	П/игра «Бросить и поймать»	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.	На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его. Продолжительность 5-7 минут.
		С\п игра «Охотники и звери»	Учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.	Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увертывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.
		М\п игра «Овощи и фрукты»	Развивать внимательность, учиться действовать по сигналу.	Дети стоят в шеренге или в рассыпную. Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх. Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.
	36	П/игра «Ловишка, бери ленту»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг.	Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу воспитателя «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность

				5-7 минут.
		С\п игра «Кто самый меткий?»	Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.	Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.
		М\п игра «Три медведя»	Учить детей действовать по сигналу.	Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.) Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.) Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.) А сынок – малютка просто. (Ставят руки на пояс.) Очень маленький он был, С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)
Итого	36			
Всего	108			

