

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 41 г. Йошкар-Олы «Василинка»

424003, Россия, РМЭ, г. Йошкар – Ола, ул.Рябинина, д.13-а, т.42-92-28, 72-06-62

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 41
г. Йошкар-Олы «Василинка»
протокол №1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 41
г. Йошкар-Олы «Василинка»
_____ Е.А. Смирнова
30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровый малыш»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: Младшая группа «Одуванчики» 3-4 лет

Срок освоения программы: 4 года

Объем часов: 128 часов

ФИО, должность разработчика программы: Бауэр Ольга Геннадьевна, воспитатель
высшей квалификационной категории

г. Йошкар – Ола
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задача программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, проблему не решить.

Именно разработка этой программы привела к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Работая над программой «Будь здоров, малыш!», стремились к тому, чтобы разработанная система физического воспитания органически входила в жизнь детского сада, способствовала организации детей, сотрудников, родителей в решении вопросов психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное – нравилась бы детям.

Программа «Будь здоров, малыш!» – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, физически здорового, всесторонне развитого, инициативного с развитым чувством собственного достоинства.

Программа рассчитана на период с октября по май для детей 3 – 4, 4 – 5, 5 – 6, 6 – 7 лет. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности. Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность – 15, 20, 25, 30 минут соответственно. Работа проводится фронтально. Физическое воспитание по программе «Будь здоров, малыш!» осуществляется на зарядке, занятиях по физической культуре, в подвижных играх, на занятиях по развитию движений (в групповой комнате), а также во время организованной взрослыми самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке и в помещении. В течение всех лет обучения оно органически сочетается с другими приёмами и видами деятельности (фонетическая ритмика, физкультминутки, музыкальные занятия).

Занятия по физической культуре проводятся фронтально, в специально оборудованном зале не реже 1 раз в неделю, с постепенным усложнением материала – от накопления двигательного опыта путём простейших

движений по подражанию к целенаправленному обучению основным движениям и технике их выполнения, подвижным играм, тренировке двигательных качеств. Воспитатель по подгруппам проводит в групповой комнате дополнительные занятия по развитию движений.

Практическая значимость данной программы заключается в том, что она может быть использована в организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками педагогами различных дошкольных учреждений.

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание благоприятных условий для физического воспитания детей.

Задачи программы "Будь здоров, малыш!"

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности, коррекция недостатков моторно – двигательного развития.

2. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

3. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно - психическое и физическое развитие.

Для реализации поставленных задач в дошкольном учреждении созданы следующие **условия:**

- имеется зал для физкультурных, который оборудован необходимым инвентарём, которые позволяют включать в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарем и оборудованием;

- имеются картотеки для физкультминуток и пальчиковых игр, подвижных игр на развитие основных видов движений с необходимыми шапочками и другими атрибутами;

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- на территории детского сада имеется экологическая тропа с обширной лесной зоной, где дети отдыхают, проводятся экологические занятия, праздники, экологические досуги и развлечения;
- кабинет учителя-логопеда, педагога - психолога для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы;
- работают узкие специалисты: педагог – психолог, учитель – логопед.

Принципы проведения:

Научность;
 Систематичность;
 Постепенность усложнения;
 Перспективность;
 Доступность;
 Связь с жизнью.

Методы проведения:

- словесные (беседа, художественное слово, загадки, напоминание о последовательности работы, совет);
- наглядные
- практические
- игровые

Используемые методы позволяют развивать специальные умения и навыки, подготавливающие руку ребенка к письму;

- дают возможность почувствовать многоцветное изображение предметов, что влияет на полноту восприятия окружающего мира;
- формируют эмоционально – положительное отношение к самому процессу рисования;
- способствуют более эффективному развитию воображения, восприятия и, как следствие, познавательных способностей.

Каждое занятие кружка предусматривает несколько этапов работы:

- ◆ организованный момент;
- ◆ мотивация;
- ◆ объяснение;
- ◆ проблематизация;
- ◆ практическая часть;
- ◆ итог.
- ◆

1.3. Объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения для обучающихся 3 – 4, 4 – 5, 5 – 6, 6 – 7 лет. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы. Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий для детей 3 – 4 – года – 15 минут, 4 – 5 лет - 20 минут, 5 – 6 лет – 25 минут, 6 – 7 лет – 30 минут. Работа проводится фронтально.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 52 часа.

1.4. Содержание программы

Программа представляет интегрированную систему физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию необходимых функций у детей дошкольного возраста. Материалы программы дают педагогу возможность для творческого подхода к выбору содержания и методов работы, позволяет учитывать возраст и индивидуальные возможности детей. Приводятся примерные конспекты занятий, перспективное планирование, комплексы утренней, дыхательной гимнастик и гимнастики после сна, обширная подборка коррекционных упражнений на моторные и физические развития, которые занимают в программе особое место. Они направлены на тренировку функции равновесия, развитие мышц, формирующих правильную осанку, мышц свода стоп, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации. Все эти упражнения можно использовать как в детском саду, так и во время гимнастики с ребёнком дома.

Особенность этой программы заключается в том, что в каждое физкультурное занятие, утреннюю гимнастику и гимнастику после сна включена фонетическая ритмика, способствующая развитию речевого дыхания у детей.

Организация работы по физическому воспитанию с детьми включает в себя следующие блоки:

Применение системы эффективного закаливания.

Организация рациональной двигательной активности.

Коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии.

Профилактическая работа.

Диагностика двигательных умений и навыков.

Летние оздоровительные мероприятия.

1 год обучения

Ходьба (по подражанию воспитателю и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов) стайкой за воспитателем; гуськом, держась за веревочку; от стенки к стенке стайкой по сигналу барабана или бубна; друг за другом вдоль каната за воспитателем; по широкой дорожке (ширина 25 — 30 см) с опущенными руками, к концу года с разведенными в сторону руками (упражнение направлено также на развитие равновесия); по широкой доске, положенной на пол (направлено на развитие равновесия); по широкой доске, равномерно поднятой над полом, на 10 см, затем на 15 — 20 см (направлено на развитие равновесия); по узкой доске, положенной на пол (направлено на развитие равновесия); по узкой доске, приподнятой над полом равномерно на высоту 5 — 10 см (направлено на развитие равновесия); по «кирпичикам» — ребенок шагает по брускам большого «Строителя», бруски лежат на расстоянии 5 — 7 см друг от друга в длину, образуя дорожку (2 — 3 м) (направлено на устранение шаркающей походки и развитие равновесия); с перешагиванием через палки, положенные на пол параллельно друг другу на расстоянии 15 см друг от друга, с чередованием ног (направлено на выработку правильного чередования ног при ходьбе, устранение шаркающей походки, развитие равновесия); перешагивание через ступеньки лестницы, лежащей на полу (цели те же), перешагивание через «кирпичики», стоящие на ребре, с чередованием ног (цели те же), расстояние между «кирпичиками» несколько больше длины шага ребенка.

В процессе ходьбы следить за тем, чтобы дети, поднимали ноги.

Бег (по подражанию воспитателю и самостоятельно с использованием звуковых сигналов) стайкой за воспитателем; группой за воспитателем; группой вдоль зала к воспитателю; группой к предмету; группой к противоположной стене (в медленном темпе в течение 30/40 с); за мячом; друг за другом.

Прыжки (по подражанию воспитателю и со страховкой). Спрыгивание с доски, приподнятой над полом на 5 — 10 см, сначала с помощью взрослого, к концу года — самостоятельно (направлено на развитие координации движений и равновесия); подпрыгивание на двух ногах на месте; перепрыгивание через шнур, положенный на пол (линию); подпрыгивание с продвижением вперед по ковровой дорожке.

Ползание, лазанье, перелезание (со страховкой и с помощью воспитателя по звуковому сигналу). Ползание к цели без препятствий; ползание к цели с подлезанием под веревку, воротца (высота 30 — 40 см), стул, стол и т. д. (направлено на развитие координации движений, развитие

мышц брюшного пресса); ползание по доске, положенной на пол (ширина 30 — 40 см); по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1 — 1,5 м) вверх и вниз произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения (выполняются по подражанию воспитателю).

Упражнения без предметов. Движения головой— повороты влево-вправо, наклоны вперед-назад; одновременные движения руками вперед-вверх — на пояс, в стороны — к плечам — вниз; сгибание и разгибание рук, хлопки перед собой, над головой, размахивание руками вперед-назад, вниз-вверх; приседание опуская руки вниз, притопывания ногами, пружинящие движения ног с легким сгибанием колен, притопывание ногами с одноврем. хлопками в ладоши.

Упражнения с предметами.

1. **Упражнения с флажком:** движения рук вверх, в стороны, помахивание флажками скрестные движения вверху руками, скрестные широкие размахивания перед собой; приседания с опусканием флажка на пол.

2. **Упражнения с мячами:** катание мяча от воспитателя к ребенку и обратно, катание среднего мяча, сидя на ковре; катание среднего мяча к стене, сидя лицом к стене; катание мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем, возвращение его в руки воспитателю; бросок мяча в корзину двумя руками стоя; бросок малого мяча вдаль; передача мяча по ряду друг другу сидя.

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки (выполняются с помощью и страховкой педагога): катание среднего мяча, лежа на животе; катание мяча к воспитателю, лежа на животе; катание мяча друг другу, лежа на животе; катание каната стопами сидя; топтание на канате сидя; подтягивание на доске с приподнятым краем двумя руками, лежа на животе.

Речевой материал: делайте так, идите, бегите, стойте, сядьте, прыгайте, встаньте, ползите, топайте, катите, хлопайте, бросайте, ловите, поймал, мяч, канат, флаг, палка, кубик, дай мяч (флаг), кати (лови) мяч, будем бегать (прыгать, ползать, играть).

II год обучения

Построения выполняются с помощью воспитателя. Дети строятся без равнения: в шеренгу, вдоль каната или веревки, положенной на пол по

прямой линии, друг за другом, держась за веревку рукой, в колонну друг за другом, в круг.

Ходьба выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: стайкой вслед за воспитателем и к воспитателю; группой вдоль зала к противоположной стене, за воспитателем и самостоятельно — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу; друг за другом вдоль каната за воспитателем, а затем и самостоятельно друг за другом, держась рукой за веревку; по дорожке из каната самостоятельно.

Бег выполняется по подражанию действиям воспитателя и самостоятельно с использованием звуковых сигналов: стайкой за воспитателем; группой вдоль зала к противоположной стене — из исходного положения стоя вдоль стены лицом к залу; по кругу вдоль каната за воспитателем и самостоятельно; с остановками по окончании звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по подражанию действиям воспитателя, с помощью и страховкой воспитателя: подпрыгивание на носках на месте, с поворотом; перепрыгивание через веревку, положенную на пол, через канат; через веревку, натянутую над полом (высота 5 см); спрыгивание с доски, с приподнятого края доски (высота 10 – 15 см).

Ползание, лазанье, перелезание выполняются со страховкой и с помощью по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по доске, положенной, на пол (ширина 30—35 см), по наклонной доске (высота 20—25 см), с подползанием под веревку (высота 30—35 см), по скамейке; лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через 1—2 скамейки (расстояние между ними 1 —1,5 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки.

Общеразвивающие упражнения выполняются за воспитателем по подражанию.

Упражнения без предметов. Движения головой – повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; одновременные движения руками вперед – в стороны – вверх – к плечам – на пояс – вниз; «пропеллер» (круговые движения согнутыми перед грудью руками); повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением – руки вверх, покрутить кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом; сжимание и разжимание пальцев в кулаки; хлопки в ладоши; притоптывание одной ногой, руки на поясе; притоптывания двумя ногами;

хлопки с притоптываниями одновременно, широкие скрестные размахивания руками над головой.

Упражнения с предметами.

1. Упражнения с флажком: движения рук вверх – вниз; скрестные широкие размахивания вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; приседания с опусканием флажка на пол; постукивание о пол черенком флажка в приседе; помахивание флажком вверху одной рукой.

2. Упражнения с мячами: отталкивание двумя руками большого мяча, подвешенного в сетке; катание среднего мяча друг к другу, сидя в парах; катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча к стене, лежа на животе; бег за мячом, брошенным воспитателем; бросок мяча в корзину стоя; бросок малого мяча вдаль и бег за мячом; бросок среднего мяча воспитателю и ловля от него сидя, затем; стоя (расстояние 30—40 см), перенос мяча с полки в корзину (расстояние 3—4 м); передача одного среднего и двух малых мячей друг другу по ряду сидя.

Со второй половины года используются по два флажка на ребенка.

Упражнения, обуславливающие формирование правильной осанки, выполняются по подражанию действиям воспитателя, с помощью а страховкой воспитателя по звуковому сигналу: подтягивание по скамейке или наклонной доске двумя руками, лежа на животе (высота приподнятого края доски 20 – 25 см); катание среднего мяча к стене, лежа на животе (используется перевернутая скамейка); катание среднего мяча к воспитателю, лежа на животе; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе; катание каната стопами сидя; топтание на канате стопами сидя и стоя (поперек каната); ходьба боком приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки; ходьба боком приставными шагами по канату.

Упражнения для развития равновесия выполняются по подражанию действиям воспитателя, с его помощью и страховкой: ходьба по дорожке, выложенной из каната (ширина 30 – 35 см); ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15 – 20 см); ходьба по скамейке (высота 20 – 25 см); движения головой — повороты вправо-влево, наклоны вперед-назад; перешагивание через канат, гимнастические палки, кубики «Строителя»; кружение на месте переступанием; то же с приседанием по сигналу.

Речевой материал: *сядьте, встаньте, идите, бегите, делайте так, прыгайте, шагайте, ползите, ловите, смотрите внимательно, поймал, не поймал, принеси мяч (флаг), возьми мяч (флаг), дай мяч (флаг), кати мяч, топайте,*

будем бегать (прыгать, ползать, играть в мяч), играли (занимались) хорошо, плохо, барабан, палка, веревка, лента, доска.

III год обучения

Построения выполняются с помощью воспитателя и самостоятельно без равнения: в шеренгу, вдоль каната (веревки), в колонну по одному, в круг.

Ходьба выполняется за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: группой к противоположной стене зала; вдоль каната, положенного по кругу, — друг за другом; по кругу друг за другом с остановками по окончании звуковых сигналов; парами, взявшись за руки, на носках, на пятках, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс).

Бег выполняется по подражанию за воспитателем и самостоятельно в сопровождении звуковых сигналов: групповой к противоположной стене; друг за другом вдоль каната по кругу; друг за другом, за воспитателем и самостоятельно с остановками по окончании звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по подражанию и с помощью воспитателя: подпрыгивания на носках на месте с поворотами; подпрыгивания на носках с небольшим продвижением вперед (расстояние 1,5—2 м); перешагивание через положенную на пол веревку, канат; мягкое спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см); впрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см).

Ползание, лазанье, перелезание выполняются со страховкой по звуковому сигналу: ползание по ковровой дорожке, по скамейке, по наклонной доске (высота приподнятого края 25—30 см); лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно (расстояние 1,5—2 м); пролезание между рейками лестничной пирамиды (или вышки).

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов выполняются вместе с воспитателем: одновременные движения рук вверх — вперед — в стороны — на пояс — к плечам — за спину — вниз; скрестные широкие размахивания руками вверху над головой; скрестные широкие размахивания внизу перед собой; повороты туловища вправо—влево из и.п. (исходное положение) руки на поясе, ноги на ширине плеч; приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол, с выпрямлением — руки вверх, покручивания кистями; подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе. То же с

медленным поворотом кругом; подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед вовнутрь круга. Возвращение на место — шагами назад, руки в стороны; движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны); кружение на месте переступанием, руки на поясе.

Упражнения с предметами:

1. Упражнения с флажками выполняются вместе с воспитателем по подражанию: одновременные движения рук вперед, вверх, в стороны, вниз; поочередные движения рук вперед, в стороны, вниз; широкие скрестные движения вверху над головой; широкие скрестные движения внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол, выпрямляясь, руки на пояс. Взять флажки — размахивание ими над головой; перешагивание через флажки, положенные на пол (вперед и назад); помахивание флажками движениями кистей в положении рук вперед, в стороны, вверх; ходьба друг за другом с флажками перед собой в согнутых руках, а также с размахиванием ими внизу.

2. Упражнения с мячами выполняются по подражанию действиям воспитателя, с его помощью, а также вместе с ним: передача мяча друг другу по ряду, сидя на стульях, катание среднего мяча друг другу, сидя по двое на полу, броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно, сидя на стульях (воспитатель стоит), броски малого мяча в корзину стоя (расстояние 50 см), бег за мячом, брошенным воспитателем, с последующим броском в корзину, броски малого мяча вдаль и бег за мячом, подбрасывание и ловля среднего мяча на ладонях, сидя на стульях.

Упражнения для формирования правильной осанки выполняются по подражанию действиям воспитателя, с его помощью: подтягивание на руках по наклонной доске, лежа на животе (высота приподнятого края 20—25 см), катание среднего мяча воспитателю, лежа на животе (используется перевернутая на бок скамейка), катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние до 1 м).

Упражнения для развития равновесия выполняются по подражанию действиям воспитателя, с его помощью: ходьба вдоль каната, положенного змейкой, ходьба по доске (ширина 25—30 см), ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15—20 см), ходьба по гимнастической скамейке с соскоком в конце ее, держась за руку воспитателя (высота 25 см), ходьба друг за другом на носках и на пятках с изменением положения рук (вверх, на пояс), движения головой (повороты вправо — влево), наклоны вперед, назад, кружение на месте переступанием, кружение с последующим приседанием по

звуковому сигналу, ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.

Речевой материал: *кружитесь, лезьте, шагайте, слушайте, повернитесь, лягте на живот, встаньте в круг (парами), дай мяч (флаг), идите на носках (направо-налево), прыгайте на носках, будем бегать (играть в мяч, шагать, ползать, прыгать), делайте так, идите друг за другом (змейкой), постройтесь в шеренгу (в колонну), хорошо, плохо, верно, неверно, руки вверх, в стороны, вниз, скамейка, веревка, лестница*, а также словарь предыдущих лет обучения.

IV год обучения

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончании звуковых сигналов.

Бег выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, с огибанием 5—6 стульев и различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по подражанию действиям воспитателя и словесной инструкции, с помощью и страховкой воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе, с продвижением вперед на одной ноге (расстояние 1,5—2 м на каждой ноге), спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см), с наклонной доски (высота 20—25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см), перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, натянутую над полом (высота 5—10 см), с места, прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (ширина 25—30 см).

Ползание, лазанье, перелезание выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с подползанием под натянутую веревку (высота 30—35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке, «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и

кистями о пол), лазанье по наклонной лестнице (высота 1,5—2 м), по гимнастической стенке (высота 2 м). В лазанье по гимнастической стенке подняться наверх, приставными шагами перейти на другой пролет и спуститься вниз; перелезание через скамейки, через бревно, лестничную пирамиду, «вышку», пролезание через рейки, между лестничными пирамидами.

Общеразвивающие упражнения

Выполняются вместе с воспитателем, по подражанию действиям воспитателя и словесной инструкции.

Упражнения без предметов: одновременные движения рук вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вниз, то же, но поочередно (правой и левой рукой); скрестные широкие размахивания руками вверху над головой, внизу перед собой; движения кистями — сжатие и разжимание, покручивание, помахивание и одновременно изменять положения рук; повороты туловища в стороны (вправо и влево)

И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч; наклоны туловища вправо—влево, в исходное положение; руки вверху, ноги на ширине плеч; приседания с опусканием рук вниз; выпрямляясь — руки через стороны вверх, хлопок над головой; движения ног в стороны скрестно. Из и. п. сидя, руки в упоре сзади; «ножницы» (поочередные движения ног вверх—вниз, и. п. то же; лежа на животе, руки вперед, заведение рук за спину прогнувшись).

Упражнения с предметами.

1. Упражнения с флажками: ходьба друг за другом с изменением положения рук (флажки в согнутых руках, вверху, в стороны); ходьба на носках с одновременным помахиванием флажками вверху движениями кистей; широкие скрестные размахивания вверху и внизу перед собой; приседания с опусканием флажков на пол; выпрямляясь, руки на пояс. Присев, взять флажки, помахать ими вверху; наклоны туловища вправо — влево. И. п.: флажки вверху, ноги на ширине плеч: передача флажков из руки в руку, вокруг себя; передача флажков из руки в руку под ногой, поднимая ее вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки впереди: развести руки в стороны, прогнуться, помахать флажками движениями кистей.

2. Упражнения с мячами и мешочком песка: передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу. Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись, сидя верхом на скамейке, подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20—25 см), броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50—70 см), броски мяча друг

другу, стоя по два, броски среднего мяча о стену и ловля после отскока (расстояние 25—30 см от стены), броски малого мяча вдаль, прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3—4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель — круг диаметром 40—50 см (расстояние 1,5 м); броски мешочка с песком в горизонтальную цель — обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5—2 м), а также в корзину (расстояние 50—70 см).

Упражнения для формирования правильной осанки выполняются самостоятельно, по подражанию действиям воспитателя и словесной инструкции: лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске (высота 25—30 см), лежа на животе; катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние 1 м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10—15 см), «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» — стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол); ходьба по доске с мешочком песка на голове; лежа на животе, разведение рук в стороны, прогнувшись, а также заведение их за спину по звуковому сигналу; сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, ложиться и садиться по звуковому сигналу; топтание на канате, гимнастической палке, ходьба боком приставными шагами по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2—3 пролета); катание каната стопами сидя; сведение и разведение стоп с упором пятками о пол, круговые движения сидя.

Упражнения для развития равновесия выполняются по подражанию действиям воспитателя, по словесной инструкции со страховкой воспитателем и самостоятельно: ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте переступанием с приседанием то сигналу, движения головой стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Речевой материал: *бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (вверх, вниз), идите боком, подтягивайте, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревку, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки); бегите, как обезьяны; прыгайте, как*

лягушки; идите, как цапли; летите, как птички (самолет); бросьте мяч через веревку, возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны, вниз, на пояс), смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку), делайте, как я; что мы будем делать, мы будем заниматься (играть в мяч, прыгать, бегать, лазать); направо, налево, а также словарь предыдущих лет обучения.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 15-20 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

2.1 План занятий на сентябрь (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в круг	Ходьба небольшими группами в прямом направлении, «стайкой» за воспитателем	Бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	Без предметов	Ходьба между двумя линиями (расст 25см) 2,5-3м				«Бегите ко мне» «Пойдём в гости»	«Большие и маленькие деревья»
II неделя	Построение в круг	Ходьба всей группой в прямом направлении, стайкой за воспитателем	Бег всей группой в прямом направлении, стайкой за воспитателем	Без предметов		Прыжки на двух ногах на месте			«Птички летают» «Найдём птичку»	«Ах, ладошки, вы, ладошки»,
III неделя	Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	С мячом			Прокатывание большого мяча в прямом направлении		«Кот и воробушки» «Найдём кота»	«Вороны», «Стрекозы»
IV неделя	Построение в круг	Ходьба по кругу в колонне по одному, вокруг кубиков с поворотом в другую сторону	Бег по кругу в колонне по одному, вокруг кубиков с поворотом в другую сторону	С кубиками				Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнур, натянутый на высоте 50см	«Быстро в домик», «Найдём жучка»	«Малыши выросли»

План занятий на октябрь (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному и в рассыпную	Без предметов	«Пойдём по мостику»- ходьба по доске (ширина 25см, длина 2м)	Прыжки через шнур, положенный на пол, на двух ногах			«Догони мяч» «Найди игрушку»	«Лягушки»
II неделя	Построение в круг	Ходьба по кругу в колонне по одному с изменением направления движения	Бег по кругу в колонне по одному с изменением направления движения	Без предметов		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Прокати мяч» Сидя на полу, в обруче-прокатывание мяча друг другу (расст.2,5м)		«Ловкий шофёр» «Машины поехали в гараж»	«Великаны и гномики»
III неделя	Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную с остановкой и выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	С мячом			Прокатывание большого мяча в прямом направлении	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их	«Зайка серый умывается» «Найдём зайку»	«Кузнечики», «Стрекозы»
IV неделя	Построение в круг	Ходьба по кругу в колонне по одному, вокруг кубиков с поворотом в другую сторону	Бег по кругу в колонне по одному, вокруг кубиков с поворотом в другую сторону	На стульчиках	«Пробеги – не задень» - ходьба и бег между предметами(5-6) положенными на расст.50см друг от друга			Лазание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнур, натянутый на высоте 50см	«Кот и воробушки» «Найдём кота»	«Ах, ладошки, вы, ладошки»

План занятий на ноябрь (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в колонну, затем в круг	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	С ленточками	«Пойдём в лес по тропинке»- ходьба по доске (ширина 25см, длина 2-3м)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (3-4м)			«Ловкий шофёр» «Машины поехали в гараж»	«Мышки», «Бабочки»
II неделя	Построение в колонну, затем в виде буквы «П»	Ходьба по кругу в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким шагом	Бег по кругу в колонне по одному	С обручем		«Через болото» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(с кочки на кочку)	«Прокати мяч» Стоя в 2 шеренги-прокатывание мяча друг другу (расст.2м)		«Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок?»	«Лошадки», «Стрекозы»
III неделя	Построение в колонну, затем в круг	Ходьба по кругу с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	Без предметов			«Прокати-не задень» Прокатывание большого мяча вокруг предметов расположенных на расст 1м (5-6шт)	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их	«По ровненькой дорожке» «Найдём зайку»	«Великаны и гномики»
IV неделя	Построение в колонну, в виде буквы «П»	Ходьба по кругу с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	С флажками	Перешагивание через шнур, хлопок над головой. Ходьба по доске, руки в стороны, на середине-присесть			«Паучки» Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по доске	«Поймай комара»	«Бабочки» «Лягушки»

План занятий на декабрь (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в колонну, в виде буквы «П»	Ходьба в колонне по одному, враспынную с остановкой и выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, враспынную с выполнением движений по сигналу	С кубиками	«Пройди – не задень» ходьба между кубиками (6-8), расставлены в 2 линии на расст.40см друг от друга	«Лягушки-попрыгушки» Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (3-4м), затем через шнур			«Коршун и птенчики» «Найдём птенчика»	«Стрекозы», «Бабочки»
II неделя	Построение в колонну, затем в виде буквы «П»	Ходьба в колонне по одному, враспынную с остановкой и выполнением движений по сигналу	Бег по кругу в колонне по одному с выполнением движений по сигналу	С мячом		Прыжки со скамейки (высота 20см)	«Прокати мяч» Стоя на коленях в 2 шеренги-прокатывание мяча друг другу (расст.2м)		«Найди свой домик»(по цвету)	«Самолёты»
III неделя	Построение в колонну, в виде буквы «П»	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	С кубиками			«Прокати-не задень» Прокатывание большого мяча вокруг предметов расположенных на расст 50-60см(5-6)	«Проползи-не задень» Присесть и пройти под дугой, не задевая верхнего края (3-4 дуги)	«Лягушки» «Найдём лягушонка»	«Лошадки», «Воробушки»

IV неделя	Построение в колонну, затем в круг	Ходьба по кругу, в рассыпную с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, в рассыпную с выполнением движений по сигналу	На стульчиках	«Пройдём по мостику»- ходьба по доске боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны)			«Жучки на брёвнышке» Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени	«Птица и птенчики» «Найдём птенчика»	«Ах, ладошки, вы, ладошки»
--------------	------------------------------------	--	--	---------------	--	--	--	--	--------------------------------------	----------------------------

План занятий на январь (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в колонну, в виде буквы «П»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	С платочками	«Пройди – не упади» ходьба по доске (ширина 15см), свободно балансируя руками	Прыжки на двух ногах из ямки в ямку, на расст 40см			«Коршун и цыплята» «Найдём цыплёнка»	«Великаны и гномики»
II неделя	Построение в колонну, затем в виде буквы «П»	Ходьба в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную, не задевая ориентиры	Бег по кругу в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную, не задевая ориентиры	С обручем		Прыжки на двух ногах между «пеньками» (4-5шт. на расст. 50 см), энергично отталкиваясь от пола	«Прокати-не задень» Прокатывание большого мяча вокруг предметов расположенных на расст 50-60см(5-6)		«Птица и птенчики» «Найдём птенчика»	«Большие и маленькие деревья»
III неделя	Построение в колонну, в виде буквы «П»	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	С кубиками			«Прокати-поймай» Прокатывание большого мяча друг другу из положения-сидя, ноги врозь	«Медвежата» Ползание по доске на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	«Найди свой цвет»	«Деревья и птицы»

IV неделя	Построение в колонну, затем в круг	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному, с выполнением движений по сигналу	Без предметов	«По тропинке»- ходьба по доске, свободно балансируя руками			Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Лохматый пёс»	«Бабочки» «Лягушки»
--------------	------------------------------------	--	--	---------------	--	--	--	---	----------------	------------------------

План занятий на февраль (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в одну, в две колонны	Ходьба по кругу вокруг предметов с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	Бег по кругу вокруг предметов с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	С кольцом	Перешагивание попеременно правой и левой ногой через 5-6 шнуров, расположенных на расст. 30см друг от друга (руки на поясе)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6шт.)			«Найди свой цвет»	«Великаны и гномики»
II неделя	Построение в одну, в две колонны	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	С малым обручем		«Весёлые воробушки» Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Прокатывание большого мяча между набивными мячами, расположенных на расст 50-60см(5-6)		«Воробушки и в гнёздышках» «Найдём воробушка»	«Мышки», «Лошадки»
III неделя	Построение в одну, в две колонны	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой	Бег по кругу, в рассыпную по залу	С мячом			Бросание мяча через шнур, натянутый на высоте вытянутой руки ребёнка двумя руками	Подлезание под шнур в группировке не касаясь руками пола (высота 50см)	«Воробушки и кот»	«Деревья и птицы»

IV неделя	Построение в шеренгу, в одну, две колонны	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Бег в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Без предметов	«По тропинке»- ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски			Подлезание под две дуги, не касаясь руками пола	«Лягушки» «Найдём лягушонка»	«Бабочки» «Лягушки»
--------------	---	--	--	---------------	--	--	--	---	---------------------------------	------------------------

План занятий на март (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	Бег по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	С кубиком	Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше	Прыжки между кубиками (6-8шт. на расст.30-40см) «змейкой», продвигаясь вперёд на двух ногах			«Кролики» «Найди кролика»	«Пингвины на льдинах»
II неделя	Построение в одну, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную	Бег в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную	Без предметов		«Через канавку» Прыжки через шнуры (верёвки) ширина 15см	Прокатывание большого мяча друг другу на расст.2м из положения стоя на коленях, сидя на пятках		«Наседка и цыплята» «Найдём цыплёнка»	«Мышки и мишки»

III неделя	Построение в одну, в круг	Ходьба в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	С мячом			Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и стопы	«Зайка серый умывается» «Найдём зайку»	«Лошадки» «Бабочки»
IV неделя	Построение в шеренгу, в одну, две колонны	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Бег в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Без предметов	Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками			Ползание на четвереньках в прямом направлении до предметов на расст. 3м	«Автомобили»	«Прогулка в лес»

План занятий на апрель (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	Бег по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону	С кубиком, сидя на скамейке	Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше	Прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку» (4-5 шт. на расст. 30см)			«Тишина» «Найди лягушонка»	«Все спортом занимаются»

II неделя	Построение в одну, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег в колонне по одному по периметру зала, с остановкой и выполнением задания по сигналу	С косичкой (короткий шнур)		Прыжки из обруча в обруч (д.50см)	Прокатывание большого мяча другу на расст.2м из положения: сидя на полу, ноги скрестно		«Порывенькой дорожке»	«Жучки»
III неделя	Построение в одну, в круг	Ходьба в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Без предметов			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни	«Мы топаем ногами»	«Великаны и гномики»
IV неделя	Построение в шеренгу, в одну, две колонны	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Бег в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	С обручем	Ходьба по скамейке колонной по одному, свободно балансируя руками			Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их (4-5шт.)	«Огуречик, огуречик»	«Воробушки», «Лягушки», «Лошадки»

План занятий на май (младшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, колонну, круг	Ходьба в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную	Бег в колонне по одному по периметру зала, затем в рассыпную	С кольцом (от кольцеброса)	Ходьба по скамейке прямо, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше	Прыжки на двух ногах через шнуры (верёвки) на расст.30-40см			«Мыши в кладовой» «Найди мышонка»	«Мышки и мишки»

II неделя	Построение в одну, в две шеренги	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами	Бег в колонне по одному «змейкой» между предметами	С мячом		Прыжки с гимнастической скамейки на полусогнутые ноги	Прокатывание большого мяча друг другу на расст. 2м из положения: сидя на полу, ноги скрестно		«Воробушки и кот»	«Великаны и гномики»
III неделя	Построение в одну, в круг	Ходьба в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу	Бег по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу		Ходьба по скамейке колонной по одному, свободно балансируя руками	Прыжки в длину с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой. Метание набивного мяча (500г)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Пчёлки» «Кузнечики»
IV неделя	Построение в шеренгу, в одну, две колонны	Ходьба по кругу, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу	Бег в колонне по одному, с остановкой и выполнением задания по сигналу в рассыпную по залу		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (500г)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Воробушки», «Лягушки», «Лошадки»

План занятий на сентябрь (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе (колени не сгибать), между предметами	Бег в колонне по одному, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте»,

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; ходьба между предметами, пост. в ряд (расст 40см)	Бег в колонне по одному, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, ходьба между двумя линиями (ширина 20см)	Прыжки в длину с места, подпрыгивание на месте на двух ногах	Метание мешочка с песком от плеча в даль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте»,
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, между двумя линиями	Бег в колонне по одному, в рассыпную	С мячом		Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), пост на расст.0,5м	Прокатывание мяча друг другу двумя руками на расст.2м (и.п.-стоя на коленях)	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см)	«Огуречик, огуречик»	«Великаны и гномики»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением движений по сигналу	Бег в колонне по одному, по сигналу выполняют в быстром или медленном темпе	С малым обручем	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, перешагивая через бруски(кубики), руки на поясе (2-3раза)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке 3м (ширина 20см)		Лазание под шнур, прямо и боком в группировке не касаясь руками пола (8-10раз)	«У медведя во бору», «Где постучали?»	«Ах, ладошки, вы, ладошки», «Воробушки»

План занятий на октябрь (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры (40см)	Бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (60см)	С косичкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца, не спрыгивая.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета на расст. 3м (кубик, косичка), перепрыгнуть через него			«Кот и мыши» «Найди мышонка»	«Мишки и мышки»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, по дорожке (ширина 15-20см), враспынную с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному, по дорожке (ширина 15-20см), враспынную с остановкой по сигналу	Без предметов		Прыжки-перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч (6-8шт.)	Прокатывание мяча друг другу (расст. 2,5м), затем между 4-5 предметами, пост. в ряд на расст. 1м		«Ловкий шофёр» «Машины поехали в гараж»	«Все спортом занимаются»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски (40см)	Бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (60см)	С мячом		Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	Прокатывание большого мяча (обруча) в прямом направлении детям другой шеренги	Лазание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнур (дугу), натянутый на высоте 50см	«Зайка серый умывается» «Угадай, где спрятано?»	«Идём в лес за грибами»

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба по кругу в колонне по одному, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег по кругу в колонне по одному, враспынную с нахождением своего места в колонне	С кеглей	Ходьба по доске, перешагивая через кубики. пост. на расст.2 шагов ребёнка	Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5шт.).положенными в две линии	Прокатить мяч пор дорожке (ширина 25см) в прямом направлении. затем догнать его	Подлезание под дугу. касаясь руками. Лазание под шнур с мячом в руках	«Кот и мыши» «Угадай. кто позвал?»	«Прогулка в лес»
--------------	--	--	---	----------	---	--	---	---	---------------------------------------	------------------

План занятий на ноябрь (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, враспынную между кубиками	Бег в колонне по одному, враспынную между кубиками	С кубиком	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (руки на поясе)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в ряд на расст.0,5м	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками*		«Кролики» «Найди и промолчи»	«Ёж с ежатами»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, с поворотом в другую сторону по сигналу; враспынную	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег враспынную	Без предметов		Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)	Прокатывание мяча друг другу (расст.2,5м), из и.п.:стоя на коленях		«Самолёты»	«Самолёттик – самолёт»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, поворотом в другую сторону по сигналу	Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег врассыпную	С мячом		Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд*	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лиса и куры»	«Идём в лес за грибами»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба по кругу в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	Бег по кругу в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. В конце скамейки-шаг вперёд-вниз	Прыжки на двух ногах до предмета (расст.3м)*		Подлезание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки	«Цветные автомобили»	«Прогулка в лес»

План занятий на декабрь (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, (ориентиры-кубики, кегли) врассыпную	Бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, (ориентиры-кубики, кегли); врассыпную	С платочком	Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. (длина 2м)	Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см	Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набив мячи), подталкивая 2 руками снизу*		«Лиса и куры» «Найдём цыплёнка»	«Ель, ёлка, ёлочка»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, парами в обход зала	Бег в колонне по одному, бег враспынную	С мячом	Бег по дорожке (ширина 20см)*	Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку	Прокатывание мяча между предметами		«У медведя во бору»	«Прогулка в лес»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, враспынную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	Бег по кругу в колонне по одному, враспынную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	Без предметов	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи*		Перебрасывание мяча друг другу с расст. 1,5м (двумя руками снизу)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Зайцы и волк» «Где спрятался заяк?»	«Ходим по снегу»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба по кругу в колонне по одному, враспынную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	Бег по кругу в колонне по одному, враспынную с остановкой по сигналу и принятием любой позы	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки-шаг вперед-вниз	Прыжки на двух ногах до обруча (расст. 3м)*		Подлезание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки	«Птички и кошка» «Найдём птичку»	«Деревья и птицы»

План занятий на январь (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, врассыпную между предметами, поставленными по всему залу	Бег в колонне по одному, врассыпную между предметами, поставленными по всему залу	С обручем	Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.(длина 2м)	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками*		«Кролики» «Найдём кролика»	«Пингвины на льдинах»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего	Бег в колонне по одному, бег врассыпную	С мячом	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расст.0,4м один от другого*	Прыжки со скамейки (высота 25см) на резиновую дорожку Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперёд*	Перебрасывание мяча друг другу с расст.2м (2 р. снизу) Отбивание мяча рукой об пол и ловля его*		«Найди себе пару»	«Великаны и гномики»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, «змейкой». между предметами, с перешагиванием через шнур	Бег по кругу в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу	С косичкой		Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд*	Отбивание мяча о пол Прокатывание мяча друг другу с расст.2,5м (двумя руками снизу)*	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Лошадки»	«Ходим по снегу»

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс Бокором приставным шагом*	Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, пост.в ряд на расст.0,5м одна от другой*		Лазание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола	«Автомобили»	«Деревья и птицы»
--------------	--	---	--	-----------	---	---	--	--	--------------	-------------------

План занятий на февраль (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную между предметами, поставленными по всему залу	Бег в колонне по одному, в рассыпную между предметами, поставленными по всему залу	Без предметов	Ходьба по скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не спрыгивая)	Прыжки через бруски (высота 10см), расст между ними 40см	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах*		«Котята и щенята»	«Солдатики и куклы»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	На стульях	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расст.0,4м один от другого*	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (5-6 шт.) Прыжки через 5-6 шнуров*	Прокатывание мячей между предметами		«У медведя во бору»	«Аист!» «Лягушки»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, руки за голову	Бег по кругу в колонне по одному, в рассыпную с остановкой по сигналу	С мячом		Прыжки на двух ногах справа и слева между предметами, поставленными в шахматном порядке*	Перебрасывание мяча друг другу с расст. 2,5м (двумя руками снизу)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробушки автомобиль»	«Снежинки летят»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (за голову)	Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук*		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Перелёт птиц»	«Деревья и птицы»

План занятий на март (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с изменением направления движения	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную, с изменением направления движения	Без предметов	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расст. 0,5м один от другого. Ходьба и бег по наклонной доске	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд. Прыжки через короткую скакалку*	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах*		«Зайка беленький сидит» «Найди и промолчи»	«Гуси – гусятки»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С обручем		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы		«Бездомный заяц» «Угадай, кто кричит»	«Лошадки» «Мышки»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, руки за голову, ходьба в полуприседе руки на коленях	Бег по кругу в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с остановкой по сигналу	С мячом	Ходьба по скамейке с мешочком на голове*		Прокатывание мяча между предметами	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	«Самолёты»	«Самолётик-самолёт»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С флажками	Ходьба, по доске, положенной на пол, на носках*	Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Охотник и зайцы» «Найдём зайку»	«Малыши выросли»

План занятий на апрель (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски правой и левой ногой	Бег в колонне по одному, бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по доске положенной на пол, с мешочком на голове, руки в стороны	Прыжки на двух ногах через бруски, пост. на расст. 40см один от другого	Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель*		«Пробеги тихо» «Угадай, кто позвал»	«Ветер»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки, с остановкой и поворотом в другую сторону.	Бег в колонне по одному, бег врассыпную	С кеглей		Прыжки в длину с места	Метание мешочков правой и левой рукой в вертикальную, затем в горизонтальную цель*		«Совушка»	«Деревья и птицы»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, бег врассыпную	С мячом		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	«Совушка»	«Лягушки» «Бабочки»

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С косичкой	Ходьба по доске положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Птички и кошка» «Найдём птичку»	«Мышки» «Лошадки»
--------------	--	--	--	------------	---	--	--	---	-------------------------------------	----------------------

План занятий на май (средняя группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба парами, ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег парами, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Без предметов	Ходьба по доске положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	Прокатывание мяча между предметами «змейкой»		«Котята и щенята»	«Все спортом занимаются»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному, по кругу, взявшись за руки, с остановкой и поворотом в другую сторону.	Бег в колонне по одному, бег в рассыпную	С кубиком		Прыжки в длину с места через шнур	Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы)		«Зайцы и волк»	«Великаны и гномики»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе (колени не сгибать), между предметами	Бег в колонне по одному, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; ходьба между предметами, пост. в ряд (расст 40см)	Бег в колонне по одному, в рассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте»

План занятий на сентябрь (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе (колени не сгибать), между предметами	Бег в колонне по одному, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; ходьба между предметами, пост. в ряд (расст 40см)	Бег в колонне по одному, в рассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»	
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному(прыжком) Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, руки на поясе.	Бег в колонне по одному до 1 минуты, темп умеренный	Без предметов	Ходьба по канату (верёвке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо (с мешочком на голове)		Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком (10-12раз)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3р.)	«Удочка», «Быстро возьми»	«Кач-кач», «По-турецки мы сидели...»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком) Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переходят на быстрый (мелкий) или медленный шаг	Бег в колонне по одному, по сигналу выполняют в быстром или медленном темпе	С гимнастической палкой	Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2-3 раза)	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «Пингвины» (расст. 3м)-2-3 раза; между предметами		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6раз)	«Мы весёлые ребята», «Море волнуется»	«Ах, ладошки, вы, ладошки», «Танец медвежат»

План занятий на октябрь (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку ноги к носку другой, с мешочком на голове.	Прыжки на обеих ногах через шнуры (5-6), расстояние между шнурами, лежащими на полу 40см	Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах		«Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Удочка», «Найди и промолчи»	Комплекс «Буратино»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. бег змейкой, по диагонали	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (правым, левым боком) руки на поясе, за головой	Прыжки на обеих ногах через набивные мячи, расстояние между ними 40-50 см	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах		«Ловишка с ленточками», «Стой, олень», «Море волнуется»	«Шалаш», «Весёлые прыжки»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе)	Бег в колонне по одному, с захлестом назад, с высоким подниманием колен	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (вправо-влево, через канат, лежащий на полу)		Подлезание под дуги(стоящие друг от друга на расстоянии 1 м)правым, левым боком	«Кувшинчик», «Ловишки с приседаниями», «Вороны и воробьи»	«Качели», «Часики», «Велосипед»

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали. Медленный оздоровительный бег 1 мин	С обручем	Ходьба по ребристой доске, руки в стороны	Прыжки в длину с места на мат	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. Отбивание мяча об пол (правой и левой рукой)	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1 м) попластунски (на животе)	«Гуси-лебеди» «Рыбак и рыбки», «Отгадай, догони»	Комплекс «Весёлый гномик»
--------------	---	--	---	-----------	---	-------------------------------	--	--	--	---------------------------

План занятий на ноябрь (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с изменением направления по сигналу	С малым мячом	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке)		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	«Совушка-сова», «Ловишка с лентами», «Затейники»	«Ножницы», «Жучок на спине», «Кач-кач»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами змейкой	Бег по кругу в колонне по одному. Бег змейкой между предметами	На гимнастических скамейках	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, расстояние между ними 40см	Бросание малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком в ладоши		«Карусель», «Выше ноги от земли», «Ровным кругом»	Комплекс «Буратино»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному широким или семенящим шагом (смена темпа по сигналу)	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком в ладоши перед собой и за спиной	Прыжки на правой и левой ноге между предметами		Ползание на четвереньках, подталкивая мяч (набивной-1кг) головой и проползая под дугой	«Охотники и утки», «Дедушка Мазай», «Рыбаки»	«Ах, ладошки, вы, ладошки», «Танец медвежат»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, спортивная, гимнастическим шагом	Боковой галоп правым, левым боком; бег с захлестом голени назад	На гимнастических скамейках		Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой и левой рукой	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1 м) правым, левым боком	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Сбить кеглю»	«Качели», «Часики», «Ель, ёлка, ёлочка»

План занятий на декабрь (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Оздоровительный бег по залу змейкой, по диагонали	С гимнастической палкой	Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой поочередно)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	«Пожарные на учении», «Кольцеброс»	«Колобок», «Птица», «Кач-кач»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу	С флажками	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны, за голову, на поясе	Прыжки на обеих ногах (канат) через шнур с продвижением вперёд вправо и влево		Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт (по диагонали)	«Кувшинчик», «Льдинки, ветер и мороз, «Найди и промолчи»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе)	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперёд)	Без предметов		Прыжки с высоты 40 см	Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди	Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком	«Не оставайся на полу», «Стой, олень!» «Лиса и ёжики»	«Кач-кач», «По-турецки мы сидели...»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Перепрыгивание через верёвочку, натянутую от пола на высоте 20-25 см	Бросание в гориз. цель (обруч большого диаметра, большую корзину) мешочков с песком (4м)		«Посадка картофеля», «Угадай, где спрятано?»	Комплекс «Буратино»

План занятий на январь (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба в парах на носках, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному, бег по кругу приставным шагом	С большим мячом	«Школа мяча» Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча вверх, выполнить хлопок в ладоши, ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Отбивание мяча об пол обеими руками, выполнить хлопок в ладоши. Отбить мяч об пол правой рукой, поймать левой (отбить левой, поймать правой рукой)			«Водяной», «Ловишка с приседаниями» «Гимнасты»		«Стойкий оловянный солдатик», «Колобок»,

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному в среднем темпе, бег враспынную	С кубиком	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60см)	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы	Ползание попластунски. под дугами, стоящими на полу на расстоянии 50-60см	«Мороз», «Льдинки, ветер и мороз», «Угадай, что делаем»	«Качели», «Часики»
--------------	---	--	---	-----------	---	---	---	---	---	--------------------

План занятий на февраль (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»	Бег в колонне по одному, с поворотом по сигналу «кругом!» и продолжением движения в другую сторону	С обручем	«Пограничники» Бег по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями	«Быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, правым, левым боком	«Вороны и воробьи», «Кувшинчик»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
II неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	С гимнастической палкой	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками вдаль		«Хитрая лиса», «Летает, не летает»	Комплекс «Кукла принца Тутти»

III неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба на носках, с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, враспынную остановкой на сигнал с заданиями «Лягушата», «Цирковые лошадки»	На гимнастических скамейках		Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60см)	Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча		«Зверолов», «Мишка бурый» «Затейники»	«Цапля», «Качалочка», «Морская звезда»
IV неделя	Построение в колонну по одному, по два; перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперёд)	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги		Подлезание под верёвку, натянутую от пола на высоте 50см правым, левым боком	«Гуси-лебеди», «Сорока-белобока», «Передай - садись»	«Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик»

План занятий на март (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба по залу. Спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	С кеглей	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие, приземление на полусогнутые ноги	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками	«Хитрая лиса», «Паук и мухи»	«Ножницы», «Паровозик»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий	Без предметов	Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, за головой, в стороны)	Прыжки в высоту с разбега, приземление на обе ноги (высота 60-65см)		Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком	«Третий лишний», «Ловишки парами», «Великаны и гномики»	Комплекс «Буратино»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба на носках, в полуприседе	Бег в колонне по одному, в рассыпную, боковой галоп	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую)	Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе)		«Охотники и олени», «Ручейки и озёра» «Рыбаки»	«Качели», «Часики», «Кач-кач»
IV неделя	Построение в одну и две шеренги; перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег на месте. Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 мин	С двумя кубиками	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие		Лазание по гимнастической стенке одноимёнными и разноимёнными способами	«Пожарные на учении», «Рыбак и рыбки», «Пустое место»	Комплекс «Кукла принца Тутти»

План занятий на апрель (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба по залу с высоким подниманием колен,, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками		Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч 18-20 см	«Охотники и утки», «Передай-садись», «Угадай, чей голос»	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения)	с короткой скакалкой	Стоя на гимнастической скамейке высотой 30см, наклоны туловища вперед, вниз, коснуться пальцами ног	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50см) с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча от плеча вдаль правой, левой рукой		«Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает»	Комплекс «Ровная спина»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, с пятки на носок	Бег в колонне по одному, в рассыпную, со сменой ведущего	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками	10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге с продвижением вперед		Ползание между набивными мячами змейкой с прокатыванием резинового мяча, руками, головой.	«Охотники и куропатки», «Ловишка с мячом» «Мяч водящему»	«Качели», «Часики», «Ель-ёлка-ёлочка»

IV неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	Без предметов	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками вдаль		«Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»	Комплекс «Красивая спина»
--------------	--	--	--	---------------	--	---	--	--	--	---------------------------

План занятий на май (старшая группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба по залу с высоким подниманием колен,, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу	С флажками	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками		Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч 18-20 см	«Охотники и утки», «Передай-садись», «Угадай, чей голос»	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения)	с кольцом	Стоя на гимнастической скамейке высотой 30см, наклоны туловища вперёд, вниз, коснуться пальцами ног	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50см) с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча от плеча вдаль правой, левой рукой		«Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает»	Комплекс «Ровная спина»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, враспынную, между предметами		Ходьба по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, враспынную, между предметами		Ходьба по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»

План занятий на сентябрь (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекцион ные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе (колени не сгибать), между предметами	Бег в колонне по одному, между предметами		Ходьба по гимнастическо й скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой. Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; ходьба между предметами, пост. в ряд (расст 40см)	Бег в колонне по одному, в рассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча в даль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками		«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному(прыжком). Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, руки на поясе.	Бег в колонне по одному до 1 минуты, темп умеренный	Без предметов	Ходьба по канату(верёвке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо (с мешочком на голове)		Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком (10-12раз)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2-3р.)	«Удочка», «Быстро возьми»	«Кач-кач», «По-турецки мы сидели...»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному(прыжком). Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переходят на быстрый (мелкий) или медленный шаг	Бег в колонне по одному, по сигналу выполняют в быстром или медленном темпе	С гимнастической палкой	Перешагивание через бруски(кубики) с мешочком на голове (2-3раза)	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен «Пингвины» (расст. 3м)- 2-3 раза; между предметами		Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6раз)	«Мы весёлые ребята», «Море волнуется»	«Ах, ладошки, вы, ладошки», «Танец медвежат»

План занятий на октябрь (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, враспынную с нахождение м своего места в колонне по сигналу	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку ноги к носку другой, с мешочком на голове	Прыжки на обеих ногах через шнуры(5-6), расстояние между шнурами, лежащими на полу 40см	Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах		«Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Удочка», «Найди и промолчи»	Комплекс «Буратино»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному. бег змейкой, по диагонали	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (правым, левым боком) руки на поясе, за головой	Прыжки на обеих ногах через набивные мячи, расстояние между ними 40-50 см	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах		«Ловишка с ленточками», «Стой, олень», «Море волнуется»	«Шалаш», «Весёлые прыжки»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе)	Бег в колонне по одному, с захлестом назад, с высоким подниманием колен	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (вправо-влево, через канат, лежащий на полу)		Подлезание под дуги(стоящие друг от друга на расстоянии 1 м)правым, левым боком	«Кувшинчик», «Ловишки с приседаниями», «Вороны и воробы»	«Качели», «Часики», «Велосипед»

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали Медленный оздоровительный бег 1 мин	С обручем	Ходьба по ребристой доске, руки в стороны	Прыжки в длину с места на мат	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. Отбивание мяча об пол (правой и левой рукой)	Подлезание под дуги(стоящие друг от друга на расстоянии 1 м)попластунски (на животе)	«Гуси-лебеди» «Рыбак и рыбки», «Отгадай, догони»	Комплекс «Весёлый гномик»
--------------	---	--	---	-----------	---	-------------------------------	---	--	--	---------------------------

План занятий на ноябрь (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с изменением направления по сигналу	С малым мячом	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо	Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке)		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	«Совушка-сова», «Ловишка с лентами», «Затейники»	«Ножницы», «Жучок на спине», «Кач-кач»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами змейкой	Бег по кругу в колонне по одному. Бег змейкой между предметами	На гимнастических скамейках	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, расстояние между ними 40см	Бросание малого мяча вверх и ловля его обеими руками с хлопком в ладоши		«Карусель», «Выше ноги от земли», «Ровным кругом»	Комплекс «Буратино»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному широким или семенящим шагом (смена темпа по сигналу)	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 мин	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком в ладоши перед собой и за спиной	Прыжки на правой и левой ноге между предметами		Ползание на четвереньках, подталкивая мяч (набивной-1 кг) головой и проползая под дугой	«Охотники и утки». «Дедушка Мазай», «Рыбаки»	«Ах, ладошки», вы, ладошки», «Танец медвежат»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, спортивная, гимнастическим шагом	Боковой галоп правым, левым боком; бег с захлестом голени назад	На гимнастических скамейках		Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой и левой рукой	Подлезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1 м) правым, левым боком	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Сбить кеглю»	«Качели», «Часики», «Ель, ёлка, ёлочка»

План занятий на декабрь (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках	Оздоровительный бег по залу змейкой, по диагонали	С гимнастической палкой	Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой поочередно)	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	«Пожарные на учении», «Кольцеброс»	«Колобок», «Птица», «Кач-кач»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу	С флажками	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны, за голову, на поясе	Прыжки на обеих ногах (канат) через шнур с продвижением вперёд вправо и влево		Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт (по диагонали)	«Кувшинчик», «Льдинки, ветер и мороз, «Найди и промолчи»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе)	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперёд)	Без предметов		Прыжки с высоты 40 см	Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди	Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком	«Не оставайся на полу», «Стой, олень!» «Лиса и ёжики»	«Кач-кач», «По-турецки мы сидели...»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Перепрыгивание через верёвочку, натянутую от пола на высоте 20-25 см	Бросание в гориз. цель (обруч большого диаметра, большую корзину) мешочков с песком (4м)		«Посадка картофеля», «Угадай, где спрятано?»	Комплекс «Буратино»

Перспективный план занятий на январь (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
--	--------------------------	--------	-----	-----	------------	--------	---------	-------------------	----------------	--------------------------

I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча в даль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча в даль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба в парах на носках, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному, бег по кругу приставным шагом	С большим мячом	«Школа мяча» Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча вверх, выполнить хлопок в ладоши, ловля его двумя руками. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой. Отбивание мяча об пол обеими руками, выполнить хлопок в ладоши. Отбить мяч об пол правой рукой, поймать левой (отбить левой, поймать правой рукой)			«Водяной», «Ловишка с приседаниями» «Гимнасты»	«Стойкий оловянный солдатик», «Колобок»,

IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному в среднем темпе, бег враспынную	С кубиком	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60см)	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы	Ползание попластунски. под дугами, стоящими на полу на расстоянии 50-60см	«Мороз», «Льдинки, ветер и мороз», «Угадай, что делаем»	«Качели», «Часики»
-----------	---	--	---	-----------	---	---	---	---	---	--------------------

Перспективный план занятий на февраль (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики»	Бег в колонне по одному, с поворотом по сигналу «кругом!» и продолжением движения в другую сторону	С обручем	«Пограничники» Бег по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Пингвины» Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями	«Быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку	«Лисята» Подлезание под дуги прямо, правым, левым боком	«Вороны и воробьи», «Кувшинчик»	«Жучок на спине», «Не расплескай воду»
II неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	С гимнастической палкой	Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками вдаль		«Хитрая лиса», «Летает, не летает»	Комплекс «Кукла принца Тутти»

III неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба на носках, с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой на сигнал с заданиями «Лягушата», «Цирковые лошадки»	На гимнастических скамейках		Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50-60см)	Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча		«Зверолов», «Мишка бурый» «Затейники»	«Цапля», «Качалочка», «Морская звезда»
IV неделя	Построение в колонну по одному, по два; перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2 колонны	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперёд)	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге	Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги		Подлезание под верёвку, натянутую от пола на высоте 50см правым, левым боком	«Гуси-лебеди», «Сорока-белобока», «Передай - садись»	«Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик»

Перспективный план занятий на март (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба по залу. Спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	С кеглей	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны	Прыжки в длину с места на мягкое покрытие, приземление на полусогнутые ноги	Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками	«Хитрая лиса», «Паук и мухи»	«Ножницы», «Паровозик»

II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному, с преодолением препятствий	Без предметов	Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, за головой, в стороны)	Прыжки в высоту с разбега, приземление на обе ноги (высота 60-65см)		Пролезание в обруч прямо, правым и левым боком	«Третий лишний», «Ловишки парами», «Великаны и гномики»	Комплекс «Буратино»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба на носках, в полуприседе	Бег в колонне по одному, в рассыпную, боковой галоп	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую)	Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева	Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе)		«Охотники и олени», «Ручейки и озёра» «Рыбаки»	«Качели», «Часики», «Кач-кач»
IV неделя	Построение в одну и две шеренги; перестроение в колонну по одному Перестроение в колонну по два	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег на месте. Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 мин	С двумя кубиками	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие		Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами	«Пожарные на учении», «Рыбак и рыбки», «Пустое место»	Комплекс «Кукла принца Тутти»

Перспективный план занятий на апрель (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба по залу с высоким подниманием колен, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками		Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч 18-20 см	«Охотники и утки», «Передай-садись», «Угадай, чей голос»	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения)	с короткой скакалкой	Стоя на гимнастической скамейке высотой 30см, наклоны туловища вперед, вниз, коснуться пальцами ног	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50см) с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча от плеча вдаль правой, левой рукой		«Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает»	Комплекс «Ровная спина»
III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, гимнастическим шагом, с пятки на носок	Бег в колонне по одному, враспынную, со сменой ведущего	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками	10 прыжков на правой ноге, 10 прыжков на левой ноге с продвижением вперед		Ползание между набивными мячами змейкой с прокатыванием резинового мяча руками, головой	«Охотники и куропатки», «Ловишка с мячом» «Мяч водящему»	«Качели», «Часики», «Ель-ёлка-ёлочка»

IV неделя	Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу. Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе	Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад	Без предметов	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перешагиванием кубиков, руки в стороны	Прыжки в высоту с разбега, в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками вдаль		«Ловишка с ленточками», «Бубен», «Паук и мухи»	Комплекс «Красивая спина»
--------------	--	--	--	---------------	--	---	--	--	--	---------------------------

Перспективный план занятий на май (подготовительная группа)

	Построения, перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Подвижные игры	Коррекционные упражнения
I неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба по залу с высоким подниманием колен, на носках, на пятках	Бег в колонне по одному, с выполнением различных заданий по сигналу	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками		Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши; ведение мяча, отбивание его правой, левой рукой	Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч 18-20 см	«Охотники и утки», «Передай-садись», «Угадай, чей голос»	«Плавание на байдарках», «Гусеница»
II неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба в колонне на носках, пятках с изменением направления движения по сигналу «кругом!»	Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения)	с кольцом	Стоя на гимнастической скамейке высотой 30см, наклоны туловища вперёд, вниз, коснуться пальцами ног	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50см) с приземлением на полусогнутые ноги	Метание малого мяча от плеча вдаль правой, левой рукой		«Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает»	Комплекс «Ровная спина»

III неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»
IV неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения перестроение в колонну по одному Перестроение в 2,3 колонны	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу, между предметами	Бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в длину и в высоту с места	Метание мешочка с песком от плеча вдаль правой, левой рукой Метание набивного мяча (1кг)	Координация: подбрасывание и ловля мяча двумя руками	«Аист», «Цапля на болоте», «Стойкий оловянный солдатик»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Комплектование	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.22г.- 10.09.22г.	12.09.22г.- 30.12.22г.	16 неделя	31.12.22г.- 08.01.23г.	09.01.23г.- 31.05.23г.	20 неделя	36 недель

2.2. Календарный учебный график

Младшая и средняя группы

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	8
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	12
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	8
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	24
			Итого: 64 часов

Старшая группа

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
---	-----------------------------	----------------------------	------------------

1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	6
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	8
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	16
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	6
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	8
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	16
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	2
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
			Итого: 64 часов

Подготовительная группа

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	4
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	6
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	16
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	6

5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	6
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	20
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	2
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	2
			Итого: 64 часов

**Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин.
Группы обучающихся, занимающихся по программе
в 2024-2025 учебном году**

группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
младшая	1	2	2 раза в неделю	64 часа
средняя	2	2	2 раза в неделю	64 часа
старшая	3	2	2 раза в неделю	64 часа
подготовительная	4	2	2 раза в неделю	64 часа

2.3. Условия реализации программы

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

- Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, зал - просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями, и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

- Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

В соответствии с требованиями программы *обследование двигательных умений и навыков детей* проводится 1 раз в год на учётно – контрольных занятиях. D

конце учебного года (в мае). Занятия проводятся в зале, диагностируются такие физические способности, как *скоростно – силовые качества*: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка с песком весом 150-200 г.; прыжок в длину и в высоту с места; *координационные способности*: удержание равновесия, подбрасывание и ловля мяча; а также *быстрота и ловкость* в ходьбе и беге между предметами.

Результаты заносятся в таблицу, в которой фиксируются показатели уровня сформированности физических качеств и двигательных навыков(приложение). Эти показатели сравниваются со средними показателями развития физических качеств (по данным Г.П. Юрко).

2.5. Оценочные материалы

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание на дальность, определённые Н. Ноткиной. *Высокий уровень* – ребёнок выполняет правильно все элементы техники. *Средний уровень* – ребёнок справляется с большей частью элементов техники. *Низкий уровень* – ребёнок допускает значительные ошибки.

Качественный показатель бега: небольшой наклон туловища; руки полусогнуты, энергично отводятся вперёд-назад, слегка опускаясь; быстрый выброс бедра маховой ноги; прямолинейность, ритмичность бега.

Качественный показатель прыжка в длину с места:

1. И.п. а) ноги параллельно, на ширине плеч; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах рук вперёд – вверх.
3. Полёт: а) руки вперёд-вверх; б) туловище согнуто, голова вперёд; в) полусогнутые ноги вперёд.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки свободно двигаются вперёд; г) сохранение равновесия при приземлении.

Качественный показатель метания на дальность:

1. И.п. а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая на носке; б) правая рука с предметом на уровне плеча.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, слегка сгибая правую ногу, перенести на неё вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести вперёд – вверх; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлестким движением кисти бросить предмет вперёд – вверх; в) сохранять равновесие туловища.

2.6. Методические материалы

1. Физкультурные занятия подгрупповые и фронтальные, спортивные развлечения, направленные на закрепление двигательных навыков.

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений (развитие моторной памяти, ориентации в пространстве, ловкости, выносливости, самостоятельность в выполнении).
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Познавательные занятия (учим заботиться о своем здоровье).
- Приемы расслабления, самомассаж, изучение строения человека.
- Предметно-образные - учат передавать снарядам и предметам игр характер, разнообразить и обогатить двигательную деятельность, образы позволяют освоить элементы (обруч - гнездо, дом, руль, зонт и т.д.).
- Сюжетно-игровые занятия - через воображаемые образы направлять на выполнение движения, добиваться техники выполнения движения, учат детей ставить перед собой цель, достигать ее и преодолевать разные проблемные ситуации. Через игру типа «В гости к куклам», на основе сказок («Колобок»), на основе произведения («Кошкин дом»).

2. Музыкально-ритмические упражнения (педагог МУЗО, хореограф).

3. Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики и фонетической ритмики.

4. **Коррекционная гимнастика после сна**, дыхательная гимнастика с элементами фонетической ритмики, самомассаж, закаливающие процедуры.

5. **Занятия на тренажерах**. Нестандартное оборудование (дорожки на коррекцию и профилактику плоскостопия, нарушения осанки).

6. Закаливающие процедуры.

- Полоскание рта.
- Чесночные «киндер-сюрпризы»
- Фитонциды (лук, чеснок)
- самомассаж после сна.
- Закаливание: рижский метод
- Ходьба босиком
- Обливание ног душем в теплое время года.
- Контрастное закаливание ног.
- 38-28-38 - II группа закаливания
- 38-18-38-18 - I группа закаливания
- Растирание стоп махровым полотенцем.
- Прогулка два раза в день.
- Солевая дорожка.
- Мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди.

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например, «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например, «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корректирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Твистер», «Бегущая по волнам», «Скамья для пресса», мини батуты.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

2.7. Список литературы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 41 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ "ВАСИЛИНКА",**
Смирнова Елена Александровна, Заведующий

06.09.24 16:35 (MSK)

Сертификат 3BAAF5C461ACA4C28B02724965405C0