

Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя школа № 48 г. Липецка

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 26.05.2022 №9

Утверждаю  
Директор МАОУ СШ №48  
Шумов А.И.



Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2022-2023 учебный год

Инструктор по ФК  
Чеботарева М.Ю.

## Содержание

### **1. Целевой раздел**

#### 1.1. Обязательная часть:

- Пояснительная записка.
- Цели и задачи реализации программы.
- Принципы формирования программы.
- Основные подходы к формированию программы.
- Возрастные особенности детей конкретного возраста.
- Планируемые результаты освоения программы.

#### 1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

### **2 Содержательный раздел**

#### 2.1. Обязательная часть.

- Образовательная область «Физическое развитие».

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (цель, задачи, планирование, методическое обеспечение):

#### 2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

### **3. Организационный раздел.**

#### 3.1. Обязательная часть

- Режим дня.
- Объем образовательной нагрузки.
- Комплексно - тематический план (содержание разделов и тем в соответствии с основной образовательной программой).

-Социальное партнерство с родителями.

-Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда, наглядный материал по комплексно-тематическому планированию, развивающая среда участка группы, методическое обеспечение).

#### 3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

#### 3.3. Дополнительный раздел

#### 3.4. Презентация программы для родителей

## Целевой раздел

### 1.1 Обязательная часть

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:  
Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;  
Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;  
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 « Утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;  
Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;  
Реализация Программы обеспечивает коррекцию недостатков развития речи воспитанников, достижение ими готовности к успешному обучению в школе.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно–оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **Цели:**

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

## **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

## **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

## **Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

### **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий, по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

*Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.



Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### Особенности развития детей логопедической группы

Физическое развитие детей. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Творческое развитие детей. В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности.

Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

Общее развитие детей. Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно - образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления.

### **Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и часто их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки.

Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной

клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### Сентябрь - средняя группа

**Задачи по физической культуре:** диагностика уровня физической подготовленности; упражнять в прокатывании мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях; повторить ползание на четвереньках с подлезанием под дугу; подпрыгивать на месте па двух ногах «Достань до предмета»; упражнять в ходьбе по ребристой доске, положенной на пол руки на поясе.

**Интеграция и задачи образовательных областей:**

**Социально-коммуникативное** - воспитывать настойчивость, выносливость, смелость в играх.

**Познавательное** - формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движений.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять знакомые физические упражнения под музыку

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег в колонну по одному за направляющим	Ходьба на носках, внешнем своде стопы, в чередовании с ползанием и прыжками. Бег в колонну по одному за направляющим	Ходьба на носках. Бег в колонну по одному	Ходьба на носках, на пятках. Ползание на четвереньках. Бег в колонну по одному
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С листиками
Основные виды движений	1. Бег 1 Ом со старта 2. Беге выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях 2. Подпрыгивание на месте до предмета на двух ногах 3. Повторить ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе 2. Закреплять подлезание под дугу на четвереньках 3. Прыгать на двух ногах через «ручеек»
Подвижные игры	«Найди себе пару»	Бег на выносливость	«Подарки »	«Огуречек, огуречек»

Малоподвижные игры	«Головушка-соловушка» С показом частей тела	Спокойная ходьба	«Деревцо»	Спокойная ходьба
-----------------------	--	------------------	-----------	------------------

## Октябрь – средняя группа

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, врассыпную. Бег в колонне по одному и врассыпную	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках. Бег в колонне по одному, «змейкой»	Ходьба в колонне по одному на носках, высоко поднимая колени «Цапли». Ползание на высоких четвереньках. Бег в колонне по одному и врассыпную	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Ползание на четвереньках - кошечки. Бег «змейкой»
ОРУ	«На огороде»	с мячом	Комплекс ОРУ	«Птицы» с мячом
Основные виды движений	1. Учить прокатывать мячи по прямой дорожке, затем через дугу с расстояния 1,5 м 2. Ползание на четвереньках под дугой за мячом	1. Прыжки с продвижением вперед ( 3 - 5 м), затем перепрыгнуть через шнур 2. Прокатывать мячи в парах через дуги 3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, и пройти до конца скамейки, руки в стороны 2. Подлезание под дуги правым и левым боком 3. Повторить прокатывание мячей друг другу через дуги	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны 2. Прыжок в длину с места с приземлением на полусогнутые ноги 3. Подлезание под дугу правым и левым боком

Подвижные игры	«Кто быстрее соберет урожай»	«Кролики»	«Совушка»»	«Лиса в курятнике»
Малоподвижные игры	«Назови ласково»	Спокойная ходьба	«Летает - не летает»	Спокойная ходьба



## Ноябрь – средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами; разучить бег прямым галопом; учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; повторить прыжки в длину с места и из обруча в обруч на двух ногах; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; учить сохранять устойчивое равновесие, перешагивая через предметы, следить за правильной осанкой.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Познавательное** - развивать ориентировку в пространстве.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять ходьбу и бег ритмично под музыку.

**Речевое** - проговаривание текстов хороводных игр.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы. Бег обычный в течение 1 мин.	Ходьба в колонне по одному, «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, между предметами «змейкой»	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с выполнением задания по сигналу (присесть, остановиться). Бег прямым галопом	Ходьба на пятках, на носках. Оздоровительный бег в среднем темпе 1 мин
ОРУ	С мячом	С флажками	Комплекс ОРУ	С флажками
Основные виды движений	1. Бросание мяча вверх и ловля обеими руками (10 раз) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на	1. Подбрасывать мяч вверх и ловить (10 - 15 раз) 2. Прыжок в длину с места (40 см) 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты	1. Подбрасывать мяч вверх и ловить (15 раз) 2. Подлезание под дугу правым и левым боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1. Ползание на четвереньках, прокатывая мяч головой 2. Прыжок в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги (40 см)

	кисти и колени			3. Ходьба с перешагиванием через предметы
Подвижные игры	«Назови любимое блюдо» - бросание и ловля мяча	«Карусели»	«Автомобили»	«Найди себе пару»
Малоподвижные игры	«Разноцветная игра»	«Найди и промолчи»	Спокойная ходьба	«Ветер дует нам в лицо!»

## Декабрь – средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Упражнять и ходьбе и беге с изменением направления по сигналу учить отбивать мяч от пола и ловить двумя руками; упражнять в молчании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; учить прыжкам на правой и левой ноге с продвижением вперед.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Познавательное** - расширять знания детей об особенностях зимней природы. О зимующих птицах через разучивание комплексов ОРУ и подвижных игр, учить имитировать повадки животных и птиц, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через предметы.

**Социально-коммуникативное** - обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику выполнения, формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться со сверстниками в игре.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба обычная, на носках - лисички, на пятках - кабанчики. Бег «змейкой»; оздоровительный бег - 1 мин - волк рыщет по лесу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед - зайцы	Ходьба в колонне по одному, на носках - вороны, прыжками - воробьи. Легкий бег - совы, быстрый бег - синицы	Ходьба на носках с изменением направления по сигналу. Бег прямым галопом. Ползание «белые медведи»	Ходьба на носках, на внешних сводах стопы, с изменением направления по сигналу Бег с изменением направления по сигналу
ОРУ	«Звери»	Комплекс ОРУ	С мячом	Комплекс ОРУ «Зимняя зарядка»
Основные виды движений	1. Подбрасывать мяч вверх и ловить с хлопками (снежный	1. Отбивать мяч от пола Правой рукой (10 - 15 раз) - (дятел стучит клювом)	1. Отбивать мяч от пола и подбрасывать вверх 2. Ползание на	1. Подлезание под дугами правым и левым боком

	ком) 2. Прыжки на двух ногах через кубики (сугробы) - 3 шт. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки(по ледяному бревну)	2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед - синички греются 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через кубик - (птицы ищут корм)	четвереньках, прокатывая мяч головой 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет, руки в стороны	2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 3. Прыжки из обруча в оору4 на двух ногах
Подвижные игры	«Птицы и снег»	«Подарки»;	«Самолеты»	«Снежная карусель»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений	«Чем украшена елка	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений

## Январь - средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Проведение диагностики упражнять в ходьбе мелким и широким шагом; разучить бег с захлестыванием голени назад; развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Художественно-эстетическое** -учить выполнять движения в соответствии с характером музыки.

**Социально-коммуникативное** - формировать умение считаться с интересами товарищей в игре, привлечь детей к беседе, как правильно дышать зимой.

**Речевое** - проговаривание текстов игр.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный, захлестывая голень назад	Ходьба на носках, на пятках, с заданием для рук. Бег обычный, с захлестыванием голени назад	Ходьба мелким и широким шагом, на внешних сводах стопы. Прыжки на двух, с продвижением вперед. Ползание «белые медведи»	Ходьба на носках - великаны, на пятках, в полуприседе - гномы. Бег длинной «змейкой»
ОРУ	Комплекс ОРУ б/п	Комплекс ОРУ	Комплекс ОРУ б/п	Комплекс ОРУ «Зимняя зарядка»
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег Юме выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Гибкость 3. Равновесие 4. Бег на выносливость	1. Ходьба между предметами, высоко поднимая ноги (дорожка из мягких модулей) 2. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 3. Ползание на четвереньках в туннель	1. Прыжки па двух ногах из обруча в обруч 2. Подлезание иод дуг и боком, не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагивание предметов, высоко

				поднимая колени
Подвижные игры	«Снежная карусель»	«Зайцы и волк»	«Лошадки»	«Мороз - красный нос»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений	Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений	«Кто ушел»	«Снежная карусель»

### Февраль - средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Упражнять в ходьбе с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на высоких и низких четвереньках; учить перебрасывать мяч через сетку двумя руками из-за головы; прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперед.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Познавательное** расширять знания детей о транспорте через выполнение комплекса ОРУ подвижных игр о Российской Армии.

**Социальнокоммуникативное** - формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, помогать детям посредством речи налаживать контакты друг с другом

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на месте высоко поднимая колени в чередовании с ходьбой в движении по залу. Бег на месте, с высоким подниманием колен в чередовании с бегом в колонне по одному по залу в рассыпную	Ходьба с высоким подниманием коленей, с выполнением задания по сигналу (присесть, попрыгать). Бег змейкой между предметами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, «змейкой» между предметами. Бег в колонне по одному, «змейкой» между предметами. Прыжки на двух с продвижением вперед ноги врозь - вместе	Ходьба с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой на месте. Бег в колонне по одному в чередовании с бегом, высоко поднимая колени
ОРУ	Комплекс ОРУ	«Ремонт машин»	Комплекс ОРУ б/п	Комплекс ОРУ С гимнастическими палками
Основные виды движений	1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы в даль 2. Прыжки на правой левой ноге с продвижением вперед 3. Ходьба с перешагиванием предметов, руки на	1. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы 2. Ползание на высоких и низких четвереньках (мишки, кошечки) 3. Прыжки на двух ногах из	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками	1. Перелезание через бревно (мягкий модуль) 2. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны 3. Прыжки поочередно через 4 - 5 линий (расст.

	поясе	кольца в кольцо (5-6) 4.Ползание под дуги боком не касаясь руками пола	3. Ходьба по гимнастической доске на носках, руки в стороны	40 - 45 см)
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Цветные автомобили»	«Самолеты» «Лошадки»	«Автомобилисты»
Малоподвижные игры	«Ехали - ехали»	Массаж ладоней пальцев рук (палочка)	Самомассаж ладоней и пальцев рук	Спокойная ходьба с выполнением дыхательных упражнений



### Март - средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Упражнять и ходьбе мелким и широким шагом; упражнять и беге прямым галопом. Учить отбивать мяч от пола правой и левой рукой 3-5 раз подряд; метать мешочки в горизонтальную цель; упражнять в прыжках через предметы высотой 5 — 10 см; учить спрыгивать с высоты на мягкое покрытие; упражнять в лазании по гимнастической стенке.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Познавательное** - закреплять знания об изменениях в природе весной, о перелетных птицах через выполнение ОВД и ОРУ. **Социально-коммуникативное** - поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.

	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба мелким и широким шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен	Ходьба на носках - лисички, пятках - кабанчики, врассыпную. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поворотом кругом (по сигналу)	Ходьба на носках, пятках; перешагивая через кирпичики. Бег обычный, перепрыгивая через кирпичики
ОРУ	Комплекс ОРУ	ОРУ «Звери»	ОРУ «Птицы»	ОРУ с мешочками
Основные виды движений	1. Отбивать мяч от пола правой и левой рукой 3 - 5 раз подряд 2. Прыжки через предметы высотой 5 - 10 см 3. Перелезание через бревно (мягкий модуль)	1. Отбивание мяча правой и левой рукой не менее 5 раз 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны 3. Прыжок со скамейки на мягкое покрытие	1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом - птицы на дереве 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом - птицы ходят по веткам 3. Спрыгивание со скамейки на мягкое покрытие - птицы спрыгивают вниз	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Подлезание под дугу правым и левым боком

Подвижные игры	«Кто быстрее соберет игрушки»	«Бездомный заяц»	«Гуси-гуси»	«Мы веселые ребята»
Малоподви жные игры	«Ехали - ехали»	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	«Замри»

### Апрель - средняя группа

<p><b>Задачи по физической культуре:</b> Упражнять в ходьбе парами повторить метание предметов в горизонтальную цель; учить метать мешочки в даль правой и юной рукой упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет; закреплять прыжки в длину с места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастическому бревну.</p>				
<p><b>Интеграция и задачи образовательных областей:</b> <b>Познавательное</b> - развивать ориентировку в пространстве во время бега змейкой и поворотов кругом во время ходьбы. <b>Социально-коммуникативное</b> -учить проявлять в играх инициативу, соблюдать правила, воспитывать дружеские взаимоотношения во время игр.</p>				
	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба парами и в колонну по одному. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь -вместе. Бег длинной «змейкой», прямым галопом	Ходьба на носках, пятках, с поворотом кругом. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба парами в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, пятках, на внешних сводах стопы. Бег длинной «змейкой»
ОРУ	Комплекс ОРУ «Деревья»	Комплекс ОРУ с мешочками	Комплекс ОРУ с мешочками	Комплекс ОРУ «Деревья»
Основные виды движений	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Метание мешочков вдаль 2. Ходьба с перешагиванием через медицинболы - 3 шг. 3. Прыжки поочередно через 4 - 5 линий	1. Ходьба по гимнастическому бревну 2. Метание мешочков вдаль 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет покрытие - птицы	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет 2. Ходьба по гимнастическому бревну 3. Прыжок в длину с места
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Космонавты»	«Гуси-гуси»	«Охотники и зайцы»

Малоподвижные игры	«Ветер дует нам в лицо»	«Космос»	Спокойная ходьба	«Ветер дует нам в лицо»
--------------------	-------------------------	----------	------------------	-------------------------

## Май - средняя группа

**Задачи по физической культуре:** Проведение диагностики: Бег 10 м со старта; бег 10 м с выбором предмета; прыжок и длину с места; метание набивного мяча; равновесие; гибкость бег на выносливость. Упражнял, в ходьбе и беге в рассыпную. Ходьба, по канату приставным шагом; закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, закреплять метание мешочков в горизонтальную цель.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Познавательное** - расширять знания детей о растительном мире весной и насекомых через выполнение ОРУ и разучивание подвижных игр. **Художественно-эстетическое** - учить выразительности и четкости при выполнении ОРУ под музыку. **Социально-коммуникативное** - воспитывать организованность, настойчивость во время эстафет и игр.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с поворотом кругом. Бег с захлестыванием голени назад. Ползание на высоких четвереньках	Ходьба на носках, на внешних сводах стопы; широким и мелким шагом; в полуприседе. Бег высоко поднимая колени	Ходьба и бег в колонну по одному и в рассыпную. Прыжки на двух с продвижением вперед.	Ходьба на пятках, в полуприседе, высоко поднимая колени. Бег длинной «змейкой». Ползание «гусеницы»
ОРУ	Комплекс ОРУ б/п	Комплекс ОРУ б/п	Комплекс ОРУ «Насекомые»	«На огороде»
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег 10 м с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость	1. Метание мешочков в горизонтальную цель 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по канату боком приставным шагом - муравьи 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - жуки 3. Прыжки через предметы
Подвижные игры	«Успей занять обруч»	Бег на выносливость	«Посадка картофеля»	«Жучки»; эстафета

Малоподвижные игры	«Ветер дует нам в лицо»	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	«Назови ласково»
--------------------	-------------------------	------------------	------------------	------------------

## **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет)**

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен.

Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом



двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### Сентябрь - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** Диагностика уровня физической подготовленности детей; повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч; через предметы, подтягивая колени к груди; упражнять в ползании «по-медвежьи», «гусеницы»; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Познавательное** - развивать пространственную ориентировку.

**Социально-коммуникативное** - поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять ходьбу и бег ритмично, бодро под музыку.

**Речевое** - проговаривание текстов игр.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, захлестывая голень назад	Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы. Бег обычный, с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, внешних сводах стопы. Бег обычный, с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, внешних сводах стопы. Бег обычный, длинной змейкой
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С листочками
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость 4. Выносливость	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ползание «Гусеницы» - 3м 3. Ходьба с перешагиванием предметов, высоко поднимая колени	1. Прыжки через предметы, подтягивая колени к животу 2. Ползание «по медвежьи» - 3 м 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны
Подвижные игры	«Кто быстрее построится»	Эстафеты с передачей мяча	«Мышеловка»	«Караси и щука»

Малоподвижные игры	«Ветер дует нам в лицо» (называть и показывать части тела»	«Затейники»	«Морковка-капуста»	«Головушка-соловушка»
--------------------	---	-------------	--------------------	-----------------------

## Октябрь – старшая группа

**Задачи по физической культуре:** формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки; обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле двумя руками; отбиванию мяча о пол; повторять прыжки на двух ногах из обруча в обруч; упражнять в прыжках в высоту через предметы; развивать перекрестную координацию в ползании на четвереньках; обучать ходьбе по канату боком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Познавательное** - развивать умение имитировать повадки животных, расширять знания о труде взрослых на полях; закреплять знания детей об изменениях происходящих осенью в природе через выполнение ОРУ и ОВД. **Социализация:** поощрять проявление находчивости, смелости в играх со сверстниками; **Художественно-эстетическое** - учить выполнять упражнения в соответствии с темпом и ритмом музыки;

**Социально-коммуникативное** - поощрять речевую активность в процессе двигательной деятельности

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом вправо - влево. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, в полуприседе. Бег высоко поднимая колени	Ходьба на носках, пятках, приставным шагом вправо- влево, в полуприседе
ОРУ	С мячом	Комплекс ОРУ «Звери»	Комплекс ОРУ «Яблоки»	Комплекс ОРУ «Нива»
Основные виды движений	1. Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле мяча двумя руками, не	1. Повторить подбрасывание мяча вверх и ловлю,	1. Ползать на четвереньках, прокатывая мяч	1. Упражнять в прыжках через предметы 2. Повторить ходьбу по

	<p>прижимая к груди (3x10 раз)  2. Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 шт.)  3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>отбивать мяч от пола  2. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы  3. Упражнять в прыжках «змейкой» между кеглями, продвигаясь вперед</p>	<p>головой - прокати тыкву  2. Обучать ходьбе по канату.боком, держа мяч  вверху - ходьба по узкой дорожке с яблоком в руках  3. Закреплять бросание мяча об пол. подбрасывание вверх и ловлю после хлопка - подбрасывать яблоко вверх</p>	<p>канату приставным шагом  3. Подлезание под дугу на четвереньках</p>
Подвижные игры	«Шишки, желуди, каштаны»	«Хитрая лиса»	«Кто скорее соберет урожай»	«Соберем зерно в колос»
Малоподвижные игры	«Зверобика»	Спокойная ходьба	«Морковка-капуста»	«Зверобика»

## Ноябрь - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** развивать координацию движений, укреплять мышечный корпус позвоночника; обучать метанию мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках на одной и двух ногах из обруча в обруч; обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Познавательное** -расширять представление детей о родной стране, о ее многонациональности через разучивание народных игр, развивать ориентировку в пространстве в беге с изменением направления.

**Социально-коммуникативное** развивать речь через проговаривание текстов потешек в играх, формирование патриотических чувств. Воспитывать умение проявлять честность в играх со сверстниками.

**Художественно-эстетическое** -добиваться выразительности при

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба в сочетании с прыжками через предметы высотой 10 см;«змейкой» обходя предметы. Бег перешагивая через предметы, «змейкой»	Ходьба «гусиным» шагом; на носках, на пятках. Бег длинной «змейкой»	Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы; с выполнением заданий (остановиться, присесть). Бег высоко поднимая колени, длинной «змейкой»	Ходьба в колонну по одному и парами. Бег в колонну по одному и парами
ОРУ	ОРУ с мешочками	ОРУ с мешочками	ОРУ б/п	ОРУ в парах

Основные виды движений	<p>1. Обучать метанию мешочков в горизонтальную цель с расст. 2 м</p> <p>2. Повторить прыжки на двух ногах через шнуры (6 шт. расст. 40 см)</p> <p>3. Подлезание под дугу боком</p>	<p>1. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Упражнять в прыжках через шнуры правым и левым боком</p> <p>3. Повторить метание мешочков в горизонтальную цель с расст. 3 м правой и левой рукой</p>	<p>1. Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну, руки в стороны</p> <p>3. Повторить подлезание под дугу правым и левым боком</p>	<p>1. Обучать прыжкам на одной и двух ногах из обруча в обруч (классики)</p> <p>2. Закреплять подлезание под дуги разной высоты на четвереньках и боком</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы</p>
Подвижные игры	«Репка»	«Горелки»	«Золотые ворота»	«Ловишки с приседанием»
Малоподвижные игры	«Стоп»	Спокойная ходьба	«Великаны-лилипуты»	- Спокойная ходьба

## Декабрь - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать перебрасыванию мяча друг другу в парах (двумя руками снизу и с отскоком от пола); учить спрыгивать с высоты, повторить прыжки на одной и двух ногах из обруча в обруч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья, колени.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Познавательное** - закреплять представления об изменениях зимой в природе, о зимующих птицах через выполнение комплекса ОРУ, развивать пространственную ориентацию при выполнении перестроений.

**Социально - коммуникативное** - поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, воспитывать умение сочувствовать спортивным поражениям и радоваться победам.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять упражнения выразительно и четко под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на внешних сводах стопы, с выполнением заданий (остановиться, присесть), в сочетании с ползанием по-медвежьи. Бег захлестывая голень назад, длинной змейкой	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, врассыпную. Бег высоко поднимая колени, врассыпную	Ходьба в сочетании с прыжками через предметы, обходя предметы змейкой. Бег с преодолением препятствий, змейкой между предметами	Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поворотом кругом. Бег с захлестыванием голени назад
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	1.Обучать перебрасыванию мячей друг другу двумя руками снизу	1. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	1. Повторить ползание по гимнастической	1. Обучать соскоку с высоты 30 см на мат с поворотом на 90



	<p>2. Повторить прыжки на одной и двух ногах из обруча в обруч</p> <p>3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p>	<p>2. Соскок с гимнастической скамейки на обозначенное место.</p> <p>3. Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и с отскоком от пола</p>	<p>скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, руки в стороны, соскок на мат</p>	<p>градусов.</p> <p>2. Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием на середине.</p> <p>3. Повторить подлезание под дуги разной высоты</p>
Подвижные игры	Эстафеты с бегом, с элементами хоккея	«Мороз - Красный нос»	«Мяч водящему» (круг)	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	Дыхательное упражнение	«Песенка метели»	«Подбери признак» Зима, небо, снег	Спокойная ходьба

## Январь - старшая группа

<p><b>Задачи по физической культуре:</b> диагностика уровня физической подготовленности; упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну, в прыжках из обруча в обруч и в высоту с места закреплять ползание по-медвежьи, выпрямляя ноги; упражнять в подлезание под дугу боком.</p>				
<p><b>Интеграция и задачи образовательных областей:</b> <b>Социально-коммуникативное</b> - учить считаться с интересами сверстников, умение выполнять правила в играх и эстафетах. <b>Познавательное</b> - развивать пространственные представления (справа, слева). <b>Художественно - эстетическое</b> учить четко и ритмично выполнять ходьбу и ОРУ под музыку.</p>				
	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с поворотом кругом.в чередовании с ползанием «раки», «по-медвежьи». Бег. высоко поднимая колени	Ходьба на носках, внешних сводах стопы, в чередовании с бегом и прыжками	Ходьба на пятках, в полуприседе. «гусиным» шагом, в чередовании с ползанием «гусеницы». Бег, захлестывая голень назад, подскоками	Ходьба в чередовании с бегом, ползанием и прыжками
ОРУ	ОРУ в движении	ОРУ в движении	С гимнастическими палками	С обручем
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость 4. Выносливость	1. Упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну	1. Прыгать из обруча в обруч в шахматном порядке 2. Ползать по-медвежьи -

			2. Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола 3. Прыжки через предметы высотой 10 см	Зм 3. Упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну, перешагивая предметы
Подвижные игры	«Хоккеисты»	«Птицы и снег»	«Прокати снежный ком» «Колядки»	«Снежная карусель» «Два Мороза»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба	«Маленькой елочке холодно зимой» - муз. игра	Спокойная ходьба

## Февраль - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать отбиванию мяча от пола одной рукой, учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди; обучать лазанию по гимнастической стенке; повторить прыжки в длину с места; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча от пола

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Социально-коммуникативное** - учить проявлять выдержку, настойчивость в играх, действовать согласованно, соблюдать правила, расширять представления о Российской Армии через проведение игр и эстафет, воспитывать уважение к защитникам Отечества, развивать речевую активность, побуждать разгадывать загадки о профессиях людей. **Художественно-эстетическое** - учить выполнять ОРУ выразительно, грациозно под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с поворотом кругом. с дополнительными заданиями для рук. Бег приставным шагом правым и левым боком	Ходьба одна нога на носке, другая на пятке; «гусиным шагом»; ползание «по-медвежьи». Бег приставным шагом правым и левым боком, длинной змейкой	Ходьба и бег, высоко поднимая колени. Ползание «Гусеницы»	Ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом, чередовать обычную ходьбу с ползанием на высоких четвереньках. Бег приставным шагом
ОРУ	С мячом	С мячом	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками
Основные	1. Обучать забрасыванию	1. Упражнять в ходьбе по	1. Закреплять	1. Упражнять в лазании по

виды движений	<p>мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди</p> <p>2. Прыгать в длину с места (70см)</p> <p>3. Упражнять в подлезании под дугу правым и левым боком</p>	<p>гимнастической скамейке, отбивая мяч от пола</p> <p>2. Повторить забрасывание мяча в корзину</p> <p>3. Прыгать на двух ногах с зажатым между колен мячом</p>	<p>забрасывание мяча в корзину</p> <p>2. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, отбивая мяч от пола</p> <p>3. Ползать на четвереньках, прокатывая мяч головой</p>	<p>гимнастической стенке</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по канату «елочкой»</p> <p>3. Закреплять прыжок в длину с места</p>
Подвижные игры	Эстафета «Строители»	«Полоса препятствий»	Эстафеты: «Переправа»	«Снайперы» «Два Мороза»
Малоподвижные игры	«Угадай, чей это голос»	Спокойная ходьба	«Салют - засада»	«Снежная карусель»

## Март - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать прыжку в высоту у с разбега упражнять в прыжках на правой и левой ноге из обруча в обруч: обучать метанию в вертикальную цель с расстояния 2.5 м; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине; закреплять соскок с гимнастической скамейки на мат: обучать лазанию по гимнастической стенке переменным способом.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Познавательное** - закреплять представления об изменениях в природе весной, о перелетных птицах при выполнении ОРУ. ОВД и подвижных играх.

**Социально-коммуникативное** - обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

**Художественно-эстетическое** - разучивать упражнения ритмической гимнастики под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом», на носках, на пятках. Бег высоко поднимая колени	Ходьба «гусиным» шагом, на наружном своде стопы, с изменением направления движения. Бег, высоко поднимая колени	Ходьба на носках, с разным положением рук. Бег в среднем темпе, боковым галопом	Ходьба на носках, пятках, «гусиным» шагом, ползание на высоких четвереньках. Оздоровительный бег в среднем темпе 2 мин.
ОРУ	ОРУ «Прилетели птицы»	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	ОРУ с мешочками
Основные виды	1. Обучать метанию в вертикальную цель с	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	1. Закреплять лазание по	1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке

движений	расстояния 2,5 м 2. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками 3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге из обруча в обруч	приставным шагом боком с приседанием на середине, соскок на мат 2. Обучать прыжку в высоту с разбега (высота 30-40 см) 3. Повторить метание в вертикальную цель	гимнастической стенке переменным способом 2. Упражнять в ходьбе по гимнастическому напольному бревну 3. Повторить прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч	2. Повторить прыжки в высоту с разбега 3. Метать мешочки вдаль
Подвижные игры	«Птицы в клетке»	«Ручейки и озера»	«Охотники и зайцы»	«Ласточки»
Малоподвижные игры	«Летает - не летает»	«Великаны - лилипуты»	Спокойная ходьба	Спокойная ходьба

## Апрель - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать передачам мяча в парах двумя руками от груди через сетку, обучать прыжкам через короткую скакалку, повторить забрасывание мяча в баскетбольную корзину, закреплять перестроение из колонны по одному в пары.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - учить оказывать помощь сверстникам во время выполнения ОВД, дать представление о космосе через выполнение эстафет и игр, поддерживать дружеские взаимоотношения в коллективе.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять ходьбу и бег четко, ритмично под музыкальное сопровождение.

**Познавательное** - развивать ориентировку при перестроении из колонны по одному в пары.

**Речевое** -учить с выражением, четко и правильно проговаривать тексты игр.

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба с перестроением из колонны по одному в пары. Бег подскоками, медленный бег - 1 мин	Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, высоко поднимая колени. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Ходьба с перестроением из колонны по одному в пары. Бег подскоками, высоко поднимая колени	Ходьба на носках, высоко поднимая колени, с изменением направления движения Бег врассыпную, высоко поднимая колени
ОРУ	С мячом	Со скакалкой	Со скакалкой	С мячом
Основные виды	1. Повторить передачи мяча	1. Обучать прыжкам через короткую скакалку	1. Повторить прыжки через	1. Закреплять прыжки через



движений	в парах двумя руками от груди 2. Прыжки из обруча в обруч «классики» 3 .Закреплять забрасывание мяча в баскетбольную корзину	2. Повторить передачи мяча в парах	короткую скакалку 2. Учить перебрасывать мячи в парах через сетку	короткую скакалку 2. Забрасывать мяч в баскетбольную корзину
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Космонавты»	«Земляне и инопланетяне»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Спокойная ходьба	«Парим в космосе» «	«Назови планеты»	Спокойная ходьба

## Май - старшая группа

**Задачи по физической культуре:** диагностика уровня физической подготовленности; упражнять в ходьбе по канату «елочкой», приставным шагом сохраняя устойчивое равновесие; закреплять прыжки с места, из обруча в обруч; учить запрыгивать на гимнастическую скамейку с опорой на руки и спрыгивать вниз ноги врозь

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Познавательное** - расширять знания детей о растительном и животном мире весной, выполнять ОРУ играя в подвижные игры.

**Социально-коммуникативное** развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе игр воспитывать стремление и желание участвовать в играх.

**Художественно-эстетическое** - развивать чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением	Ходьба на носках, пятках, гусиным шагом. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на внешних сводах стопы, с поворотом кругом, в чередовании с ползанием и прыжками	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Ползание «раки». Бег . высоко поднимая колени, подскоками
ОРУ	ОРУ в движении	ОРУ в движении	ОРУ «Цветы»	ОРУ «Цветы»
Основные виды	1. Бег 10 м со старта 2. Бег с выбором предметов	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие	1. Ходьба по канату «елочкой»	1. Прыжки на гимнастическую скамейку

движений	3. Прыжки в длину с места	3. Гибкость	2. Прыжки на одной и двух ногах из обруча в обруч «классики» 3. подлезание под дуги правым и левым боком	и спрыгивание ноги врозь 2. Ползание на четвереньках в туннель 3. Ходьба по канату боком приставным шагом 4. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Караси и щука»	Бег на выносливость	«Лягушки и цапля»	«Садовник и цветы»
Малоподвижные игры	«Деревцо»	Спокойная ходьба	«Наши алые цветы...»	«Наши алые цветы...»

## Сентябрь - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** диагностика, упражнять в перебрасывании мяча в парах, подбрасывании мяча вверх, в прыжках на двух с продвижением вперед змейкой, повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.

**Художественно-эстетическое** - учить выполнять разученные ранее упражнения под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках. Бег обычный, захлестывая голень назад	Ходьба на носках, пятках. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег змейкой, захлестывая голень назад	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег змейкой, высоко поднимая колени
ОРУ	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость 4. Выносливость	1. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу 2. Подбрасывать мяч вверх и ловить 15-20 раз 3. Упражнять в прыжках «классики» на одной и двух ногах	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Прыжки на носках, продвигаясь вперед змейкой 3. Отбивать мяч от пола двумя руками не менее 20 раз подряд
Подвижные игры	«Воевода»	«Такси»	Погрузка овощей» «Посадка картофеля»	«Мы веселые ребята» «Мышеловка»

Малоподвижные игры	«Деревцо»	«Запрещенное движение»	«Великаны - лилипуты»	«Головушка-соловушка»
--------------------	-----------	------------------------	-----------------------	-----------------------

## Октябрь - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать подбрасыванию мяча и правильной ловле мяча после хлопка развивать прекрасную координацию в подлезании упражнять в прыжках через шнур, в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение выполнять прыжок в длину с места закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча об пол и ведении его по прямой, разучить прыжки ил глубокого приседа на мат, повторить ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - развивать умение организовывать игры самостоятельно, понимать и осознавать правила игры, учить дружелюбно разрешать споры и конфликты во время игр и эстафет.

**Познавательное** развивать пространственную ориентировку при поворотах направо - налево, кругом.

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с поворотом кругом. Бег с захлестыванием голени назад	Повороты направо - налево прыжком. Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы. Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба на носках, пятках, в чередовании с ползанием по-медвежьи, гусиным шагом. Бегать приставным шагом правым и левым боком	Ходьба на носках, наружном своде стопы, гусиным шагом. Бег приставным шагом, захлестывая голень назад.
ОРУ	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом	ОРУ без предметов	ОРУ без предметов
Основные виды движений	1. Обучать подбрасыванию мяча и ловле мяча после хлопка 2. Упражнять в прыжках через шнур справа и слева от	1. Учить отбивать мяч от пола на месте правой и левой рукой 2. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа	1. Ведение мяча по прямой 2. Упражнять в подлезании под дуги разной высоты	1. Повторить прыжок в длину с места 2. Обучать ползанию по гимнастической скамейке на

	него на двух ногах 3. Ползать по прямой по-медвежьи (расст. 3 м)	на мат 3. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, на середине присесть	3. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, соскок на мат	животе, подтягиваясь руками 3. Закреплять ходьбу по гимнастическому напольному бревну, перешагивая предметы
Подвижные игры	«Сбор урожая» «Погрузка овощей»	«Бездомный заяц»	«Подбрось-поймай» «Перемени предмет»	«Соберем зерно в колос»
Малоподвижные игры	«Гроза»	«Зверобика»	«Гроза»	«Морковка капуста» Спокойная ходьба

## Ноябрь - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Учить перестраиваться в пары на месте и в движении, упражнять в беге подскоками, выбрасывая прямые ноги вперед, обучать забрасыванию мяча в баскетбольную корзину и умению сочетать ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди, повторить перебрасывание мяча в парах, упражнять в ползании и лазании по гимнастической стенке.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Социально-коммуникативное** - формирование представлений о России, как многонациональной стране через разучивание народных подвижных игр. **Познавательное** - закреплять пространственную ориентировку, выполняя перестроения в пары и одну колонну в движении. **Речевое** - развивать речевую активность детей при проговаривании речевок. текстов народных игр. **Художественно-эстетическое** - разучивать известные упражнения под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы. Учить рассчитывать на первый - второй и перестраиваться в пары на месте и в движении. Бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Повторить перестроение в пары на месте и в движении. Бег выбрасывая прямые ноги вперед	Ходьба на носках, пятках, гусиным шагом, врассыпную. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	Ходьба на носках, пятках, гусиным шагом. Ползание «Гусеницы». Бег подскоками, выбрасывая прямые ноги вперед
ОРУ	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	1. Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди 2. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке 3. Упражнять в ползании на	1. Ведение мяча по прямой в сочетании с забрасыванием в корзину 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через	1. Обучать перебрасыванию мяча в парах двумя руками от груди. 2. Повторить отбивание мяча на месте правой и левой рукой, по свистку перебросить мяч	1. Обучать прыжкам через набивные мячи (3 шт.) 2. Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом 3. Закреплять подлезание под дугу боком



	четвереньках по прямой с мешочком на спине (5м)	кирпичики, руки на поясе 3. Закреплять соскок со скамейки на мат	партнеру двумя руками от груди 3. Лазание по гимнастической стенке	4. Упражняться в перешагивании через мягкие модули
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Золотые ворота»	«Горелки»	«Мяч водящему»
Малоподвижные игры	«Ветер дует нам в лицо»	Спокойная ходьба	«Стоп»	«Великаны – лилипуты»

## Декабрь - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке с перекрестной координацией рук, развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке разными способами развивать быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты, упражнять в умении вести мяч правой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо, в прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Социально-коммуникативное-** воспитывать организованность, выдержку, настойчивость в эстафетах и игровых ситуациях, развивать речевую активность детей, проявлять желание и умение отгадывать загадки о зимующих птицах и зимних видах спорта. **Познавательное** - расширять кругозор детей о зимующих птицах, изменениях в природе зимой, выполняя ОРУ и ОВД.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Чередование ходьбы змейкой по залу ходьбой врассыпную, на носках. Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную	Ходьба скрестным шагом, на пятках, высоко поднимая колени. Бег короткой и длинной змейкой	Ходьба на носках, в полуприседе. Ползание по-медвежьи. Бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая ноги вперед	Ходьба по кругу с изменением направления движения, приставным шагом вправо и влево. Бег по кругу, выбрасывая прямые ноги вперед
ОРУ	ОРУ в движении	ОРУ в движении	С мячом	ОРУ на гимнастической скамейке
Основные виды движений	1. Повторить лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	1. Ведение мяча в разных направлениях с остановками 2. Прыжки через 3 набивных мяча, последовательно через	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

	2. Перебрасывать мячи в парах двумя руками от груди и с отскоком от пола	каждый в плотной группировке 3. Ходьба по гимнастической скамейке: дойти до середины, присесть, соскок на мат	разойтись, помогая друг другу 2. Ведение мяча: провести мяч по прямой правой рукой, забросить в кольцо, назад бегом 3. Подлезание под дуги разной высоты	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая предметы. 3. Соскок со скамейки на мат.
Подвижные игры	Эстафеты с бегом, прыжками	«Мороз - Красный нос»	«Зимующие и перелетные птицы»	«Охотники и зайцы»
Малоподвижные игры	Музыкальная игра «Маленькой елочке холодно зимой»	«Маленькой елочке холодно зимой»	«Подбери признак» Зима, снег, небо	«Песенка метели»

### Январь - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** диагностика уровня физической подготовленности; упражнять в ходьбе по гимнастическому бревну с сохранением равновесия; закреплять ведение мяча и забрасывание в кольцо; обучать прыжкам через скамейку с опорой на руки; повторить подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - учить считаться с интересами сверстников, умение выполнять правила в играх и эстафета, отражать в речи представление о свойствах и качествах мяча.

**Познавательное** - развивать пространственную ориентировку. **Художественно-эстетическое** - разучивать комплекс ритмической гимнастики под музыку.

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Чередование ходьбы змейкой по залу ходьбой врассыпную, на носках. Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную	Ходьба в сочетании с прыжками, ползанием, бегом	Ходьба на носках, на пятках, внешних сводах стопы, гусиным шагом. Бег подскоками, высоко поднимая колени	Ходьба в сочетании с прыжками, ползанием, бегом
ОРУ	ОРУ В движении	ОРУ в движении	Ритмическая гимнастика	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	1. Бег 10 м со старта 2. Бег с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость	1. Ходьба по гимнастическому бревну 2. Ползание на четвереньках через туннель 3. Прыжки через скамейку с опорой на руки	1. «Будь внимательным» - с мячом 2. Забрасывание мяча в кольцо после ведения по прямой 3. Подлезание под дугу боком

Подвижные игры	Эстафеты: «Хоккеисты» Подбрось-поймай снежный ком»	Бег на выносливость	«Мороз - красный нос»	«У кого меньше снежков»
Малоподви жные игры	«Снежная карусель»	Спокойная ходьба	«Кто ушел?»	«Маленькой елочке холодно зимой»

## Февраль - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать метанию предметов в вертикальную, горизонтальную цели левой и правой рукой, развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках через короткую скакалку; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастическому бревну, обращая внимание на осанку детей; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь рукам; закреплять лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет; прыгать в длину с разбега на мат.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - учить проявлять выдержку, действовать согласованно и соблюдать правила в играх, расширять представления об армии в играх и эстафетах, воспитывать уважение к защитникам Отечества - воспитывать стремление организовывать игры и участвовать в них.

**Художественно-эстетическое** - учить сочетать движения с музыкой при выполнении ОРУ.

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба с перекатом с пятки на носок, спиной вперед. Бег короткой и длинной змейкой, подскоки, боковой галоп	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Бег с выбрасыванием прямые ноги вперед	Ходьба выпадами, на носках, пятках, внешних сводах стопы. Бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колени	Ходьба на носках, внешних сводах стопы, перекатом с пятки на носок. Бег с захлестыванием голени назад, высоко поднимая колени
ОРУ	Со скакалкой	В зоопарке	ОРУ С мешочками	ОРУ без предметов
Основные виды движений	1. Обучать метанию предметов в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м	1.Метание мешочка в горизонтальную цель правой, левой рукой с расстояния 4 м.	1. Упражнять в лазании по гимнастической стенке с чередующим перехватом	1. Обучать прыжку в длину с места, с разбега на мат 2. Закреплять лазание по гимнастической стенке с

	<p>2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку</p> <p>3. Ползать по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук</p>	<p>2. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>4. Прыжки через препятствие.</p> <p>5. Подлезание под дуги правым и левым боком</p>	<p>рук</p> <p>2. Повторить ходьбу по гимнастическому бревну с мешочком на голове</p> <p>3. Учить метать мешочки вдаль</p>	<p>чередующим перехватом рук</p> <p>3. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи</p>
Подвижные игры	Эстафета «Строители»	«Ловишка с ленточкой»	Эстафеты: «Переправа», «Кто быстрее построится», «Полоса препятствий»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Массаж ладоней и пальцев рук (массажный мяч)	«Салют - засада»	Спокойная ходьба

### Март - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Обучать передачам мяча в парах двумя руками от груди; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле после хлопков и поворота кругом; повторить прыжок в длину с разбега на мат; упражнять в прокатывании обручей друг другу.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении результата, воспитывать интерес к совместным спортивным играм.

**Познавательное** - закреплять представления об изменениях в природе весной, о перелетных птицах, выполняя ОРУ и в подвижных играх. **Художественно-эстетическое** четко и ритмично выполнять знакомые, ранее разученные упражнения и циклические движения под музыку.

	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
№ занятия	1 - 2	3 - 4	5 -6	7 - 8
Вводная часть	Ходьба приставным шагом вперед, назад; в полуприседе. Бег в сочетании с другими видами движений	Ходьба скрестным шагом, перекачиваясь с пятки на носок. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, змейкой.	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени, спиной вперед. Бег спиной вперед, змейкой.	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу присесть и сгруппироваться. Бег широким и коротким шагом.
ОРУ	ОРУ б/п «Весна»	ОРУ б/п «Весна»	ОРУ с мячом	(малый) ОРУ с обручем
Основные виды движений	1. Обучать передачам мяча в парах от груди 2. Повторить прыжки в	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с	1. Закреплять ходьбу по гимнаст. скам. приставным шагом с мешочком на	1. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке



	длинну с разбега на мат 3. Упражнять в подлезании под дугу правым и левым боком	мешочком на голове, соскок на мат. 2. Прыгать на одной и двух ногах из обруча в обруч 3. Повторить передачи мяча в парах от груди	голове, приседая на середине, соскок на мат 2. Ползание «крабы» с опорой на ладони и ступни, животом вверх 3. Подбрасывать мяч и ловить после хлопков и поворота кругом	2. Ползание по-медвежьей 3. Прокатывать обручи друг другу, стоя в парах
Подвижные игры	«Скворцы и кошка»	«Ручейки и озера»	«Птицы и дождь»	Эстафета «Пролезь в обруч»
Малоподвижные игры	«Я подснежник, ты вьюнок»	Спокойная ходьба	«Летает - не летает»	«Запрещенное движение»

### Апрель - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Обучение метанию набивного мяча из положения, сидя ноги врозь двумя руками из-за головы, прыжкам в высоту с разбега (высота 30 40 см); прыгать через короткую скакалку; упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастическому бревну(ширина 10 см); перелетать через модули и подлезать под мягкие модули.

**Интеграция и задачи образовательных областей: Социально-коммуникативное** - учить оказывать помощь сверстникам при выполнении ОВД, дать представление о космосе, о планете Земля в подвижных играх и эстафетах, поддерживать дружеские отношения в коллективе во время игры. **Познавательное** - осваивать новые ОРУ, учить ориентации в пространстве, расширять кругозор о космосе, о планете Земля.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Упражнять в перестроении в пары через центр и обратно в одну колонну. Бег. высоко поднимая колени, захлестывая голень назад.	Ходьба на носках, пятках, гусиным шагом. Ползание «раки». Прыжки с продвижением вперед ноги врозь - вместе. Бег врассыпную	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени, спиной вперед. Бег спиной вперед, змейкой.	Ходьба по кругу на носках, на пятках, приставным шагом вправо - влево. Бег по кругу, высоко поднимая колени, приставным шагом Упражнять в ходьбе с перестроением в пары через центр и обратно в одну колонну. Бег приставным шагом.
ОРУ	ОРУ Со скакалкой	ОРУ Со скакалкой	Без предметов	Без предметов
Основные виды	1.Обучать метанию набивного мяча, сидя ноги врозь	11. Упражнять в прыжках через короткую скакалку	1. Упражнять в ходьбе по гимнастическому	1. Обучать прыжкам в высоту с разбега

движений	двумя руками из-за головы 2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку	2. Забрасывать мяч в баскетбольную корзину	бревну 2. Упражнять в ползании на четвереньках в туннель, перелезании через бревно (мягкий модуль). 3. Ходьба по канату боком приставным шагом	2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине поворот на 360 градусов 3. Упражнять в подлезании под дуги разной высоты
Подвижные игры	«Космонавты»	«Земляне и инопланетяне»	Эстафеты: «Кенгуру». «Мяч капитану»	«Ловишки с приседанием»
Малоподвижные игры	«Парим в космосе»	«Назови планеты» (бросание и ловля мяча)	«Великаны-лилипуты»	Спокойная ходьба

### Май - подготовительная группа

**Задачи по физической культуре:** Диагностика уровня физической подготовленности, упражнять в ходьбе по канату «елочкой»; закреплять лазание по гимнастической стенке и забрасывание мяча в кольцо, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и прыжках в высоту с места.

**Интеграция и задачи образовательных областей:** **Социально-коммуникативное** воспитывать настойчивость, выносливость, смелость в играх. **Познавательное** - расширять кругозор о природе весной (насекомых, растениях, животных) в подвижных играх.

**Художественно-эстетическое** - учить красиво выполнять физические упражнения под музыку.

	<b>1 -я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
№ занятия	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 -6</b>	<b>7 - 8</b>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, змейкой, высоко поднимая колени. Бег змейкой, захлестывая голень назад	Ходьба на носках, внешнем своде стопы, в полуприседе, в чередовании с ползанием и прыжками. Бег выбрасывая прямые ноги вперед	Ходьба на пятках, гусиным шагом, с поворотом кругом. Бег, высоко поднимая колени, подскоками	Ходьба на носках, на пятках, гусиным шагом. Ползание по- медвежьи. Бег с захлестыванием голени назад
ОРУ	ОРУ В движении	ОРУ В движении	ОРУ б/п «Цветы»	ОРУ б/п «Цветы»
Основные виды движений	1. Бег 1 Ом со старта 2. Бег с выбором предмета 3. Прыжок в длину с места	1. Метание набивного мяча 2. Равновесие 3. Гибкость	1. Ходьба по канату «елочкой» 2. Прыжки через набивные мячи (3 шт.) 3. Лазание по	1. Прыжки на скамейку и со скамейки ноги врозь 2. Ползание по гимнастической скамейке на

			гимнастической стенке с переходом на соседний пролет 4. Перешагивание через мягкие модули	животе 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
Подвижные игры	«Лягушки и цапля»	Бег на выносливость	«Садовник и цветы»	«Пчелы и цветы»
Малоподвижные игры	«Ветер дует нам в лицо»	Спокойная ходьба	«Наши алые цветы»	«Летает - не летает»

**Перспективно-тематическое планирование регламентированной образовательной деятельности.  
Сентябрь – логопедическая группа первого**

Дни по плану	Задачи	Логоритмическое упражнение	Источник литературы	Фактически проведено
	<p><b>Задачи.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого, перебрасывать мячи в шеренгах после удара мячом о пол. Воспитывать интерес к спорту.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях и играх.</p>	<p align="center">«Цветок»</p> <p>Вырос цветок на весенней полянке,<i>дети соединяют неплотно</i> Нежную голову робко поднял.<i>ладони и поднимают их перед собой.</i> Ветер подул – он качнулся неловко,<i>Покачивают ладонями</i> Он испугался, затрепетал.<i>медленно, быстро.</i> Ветер бутоны качает упрямо<i>Наклоняют ладони</i> Вперед и назад, налево, направо.<i>соответственно вперед, назад, влево, вправо.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр.15-18. Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми» (стр.25; 138)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в умении прыгать в высоту с места фронтальным способом (4—5 раз); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз); ползать на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза). Воспитывать организованность.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в</p>	<p align="center">«Попугаи»</p> <p>Девочки и мальчики, Сейчас вы попугайчики. <i>Выполняют движения по тексту.</i> Быстро все на пальму сели, Друг на друга поглядели, На лиану полетели – Головами повертели. Крылья хорошо иметь: Взмахнули – можно полететь!</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 19-21 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.70)</p>	

	<p>беге; разучить игровые упражнения с мячом. Формировать потребность в подвижных играх.</p>			
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Воспитывать инициативу.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в умении перебрасывать мячи друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.2.; ползать по скамейке, опираясь на предплечья и колени; ходить по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Воспитывать взаимопомощь.</p> <p><b>На воздухе. Задачи:</b> Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>«Семья»</p> <p>Сначала буду маленьким,  <i>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста опускаются на корточки.</i></p> <p>К коленочкам прижмусь,  <i>Опускают голову и обнимают колени руками.</i></p> <p>Затем я вырасту большой,  <i>Встают и поднимают руки вверх.</i></p> <p>До лампы дотянусь.  <i>Встают на носки и смотрят на руки.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 21-24.  Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  (стр.128)</p>	

**Задачи:** Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Воспитывать уверенность в своих силах.

**Задачи:** Продолжать учить пролезать в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз); ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза); прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) — 2—3 раза.

**На воздухе. Задачи:** Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать смелость.

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед, в бросании мяча друг другу. Воспитывать инициативу.

**Задачи.** Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Приобретать выразительность движений.

Мы проверили осанку *Проговаривая текст, дети*  
и свели лопатки, *становятся друг за другом, выпрямляя спину, сводя лопатки.*

Мы идем на носках,  
*Идут по кругу на носках*  
Мы идем на пятках. *Затем на пятках, держа руку на поясе.*  
Отдохнут пусть наши  
пятки, *Остываются.*  
Мы пойдем как все ребятки. *Идут шагом.*

«Осенние листики»

Мы листики осенние,  
*Проговаривая текст, стоят свободно или в кругу.*  
На дереве сидели.  
*Дети машут кистями рук, поднимая их вверх.*  
Вдруг сильный ветер налетел —  
*Легко бегут в разных направлениях или по кругу.*  
И все мы полетели.  
Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.  
*Садятся.*  
Ветер снова прибежал  
*Стоят свободно или в кругу,*  
И листочки вверх поднял.  
*дети машут кистями поднятых вверх рук.*  
Повертел их, покружил  
*Кружатся.*

Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия  
с детьми 5-6 лет»  
стр. 24-26 Ю.О.  
Филатова, Н.Н.  
Гончарова, Е.В.  
Прокопенко  
«Логоритмика.  
Технология развития  
моторного и речевого  
ритмов у детей с  
нарушениями речи»  
(стр.132; 133; 134; 135)  
Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия  
с детьми 5-6 лет»  
стр.15  
Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия  
с детьми 5-6 лет»  
стр. 28



	<p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>И на землю опустил. Садятся. «Осенние листики» Мы листики осенние, <i>Проговаривая текст, стоят свободно или в кругу.</i> На дереве сидели. <i>Дети машут кистями рук, подняв их вверх.</i> Вдруг сильный ветер налетел – <i>Легко бегут в разных направлениях или по кругу.</i> И все мы полетели. Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Садятся. Ветер снова прибежал <i>Стоят свободно или в кругу,</i> И листочки вверх поднял. <i>дети машут кистями поднятых вверх рук.</i> Повертел их, покружил <i>Кружатся.</i> И на землю опустил. Садятся.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 28-30 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.136; 140)</p>	
<b>Октябрь</b>				
	<p><b>Задачи.</b> Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Воспитывать организованность. <b>Задачи.</b> Продолжать учить прыгать со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз); Перебрасывать мячи друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); ползать на четвереньках с переползанием через</p>	<p>«Кукла» Кукла, кукла, попляши. <i>Проговаривая текст, дети стоят лицом к педагогу, выполняют «пружинку» с поворотами, держа руки на поясе.</i> Красной лентой помаши. <i>Размахивают поднятой вверх рукой.</i> Вот как кружится волчок,</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 30-32 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития</p>	

	<p>препятствие (скамейка). Формировать потребности в физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе.Задачи.</b> Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать выносливость.</p>	<p><i>Дети, проговаривая текст, поворачиваются вокруг себя топочущим шагом.</i></p> <p>Покружил и на пол лег.</p> <p><i>Ложатся на спину на коврик.</i></p>	<p>моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.135)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4– 5 раз). Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>Задачи.</b> Развивать умение метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз); ползать на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза; ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3).Приобретать выразительность движений.</p> <p><b>На воздухе.Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>«Сад»</p> <p>Мы идем во фруктовый сад<i>Маршируют на месте.</i></p> <p>Вдыхаем яблок аромат.<i>Делают дыхательные упражнения.</i></p> <p>Хотим сорвать яблоки с дерева.<i>Поднимаются на носочки, тянут поочередно руки.</i></p> <p>Может быть допрыгнем до них?<i>Прыгают.</i></p> <p>Нужно поставить лестницу.<i>Имитируют подъем по лестнице.</i></p> <p>Срываем яблоки и кладем в корзину.<i>Имитируют сбор яблок.</i></p> <p>Яблоки собрали, теперь отдохнем.<i>Садятся за столы.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 33-35 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет» (стр.19)</p>	

	<p><b>Задачи.</b> Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Задачи.</b> Продолжать учить ползать на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку; ходить по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); прыгать на препятствие (высота 20 см), 2-3 раза.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»</p>	<p style="text-align: center;">«Грядка»</p> <p>Я давно весну ждала. У меня свои дела. <i>Проговаривая текст, дети идут по кругу, взявшись за руки.</i> Мне участок в огороде, Нынче мама отвела. <i>Идут в противоположную сторону.</i> Я возьму свою лопатку, <i>Останавливаются,</i> Я пойду, вскопаю грядку. <i>Изображают, как копают.</i> Мягкой грядка быть должна. Это любят семена. <i>Показывают, как рыхлят грядку граблями.</i> Посажу на ней морковку <i>Идут по кругу, изображая, как разбрасывают семена.</i> И редиску, а с боков, Будут кустики бобов.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 35-38 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.140)</p>	
	<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить построение в шеренгу. Приобретать выразительность движений.</p> <p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>На воздухе. Задачи:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Проявлять инициативу.</p>	<p style="text-align: center;">«Луг»</p> <p>Перед нами луг широкий, <i>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста разводят руки в стороны.</i> А над нами дуб высокий, <i>Поднимают руки вверх.</i> А над нами сосны, ели Головою зашумели. <i>Качают поднятыми вверх кистями рук.</i> Грянул гром, сосна упала, <i>Хлопают в ладони. Приседают и опускают руки вниз.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 29, 39, 35. Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.130; 143)</p>	

		Только ветками кивала. <i>Поднимают руки вверх и качают кистями рук.</i>		
<b>Ноябрь</b>				
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, в перебрасывании мячей в шеренгах.</p> <p><b>Задачи.</b> Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза); прыгать по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза); перебрасывать мячи друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. Воспитывать решительность.</p>	<p style="text-align: center;"><b>За грибами</b></p> <p>Все зверюшки на опушке<i>Проговаривая текст, дети идут</i> Ищут грузди и волнушки.<i>по кругу, взявшись за руки.</i> Белочки скакали,<i>Скачут и ищут воображаемые</i> Рыжики срывали.<i>грибы.</i> Лисичка бежала,<i>Бегут, собирают воображаемые</i> Лисички собирала.<i>грибы.</i> Скакали зайчатки,<i>Скачут на месте, срывая</i> Искали опятки.<i>воображаемые грибы.</i> Медведь проходил,<i>Идут вразвалку, на последнее</i> Мухомор раздавил.<i>слово топают ногой.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 39-41 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.142)</p>	
	<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Воспитывать потребность в физических упражнениях.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза; ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой; ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза. Воспитывать инициативу.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Зарядка»</b></p> <p>Ноги вместе, ноги врозь,<i>Проговаривая текст, дети, стоя</i> Ноги прямо, ноги вкось,<i>лицом в круг, выполняют</i> Ноги здесь, ноги там,<i>прыжки на месте, то соединяя</i> Что за шум, что за гам!<i>ноги, то разводя их в стороны.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 39,42-44 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого</p>	

	<p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. Прививать любовь к спорту.</p>		<p>ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.132; 133; 134; 135)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Воспитывать выдержку, настойчивость.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить ведению мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза; ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза; ходить на носках, руки за головой, между набивными мячами. Воспитывать организованность.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p>	<p>«Гномики – прачки» Жили – были в домике <i>Идут по кругу.</i> Маленькие гномики: Токи, Пики, Лики, Чики Микки. Раз, два, три, четыре, пять, <i>Прыгают на месте.</i> Стали гномики стирать: <i>Наклонившись вперед,</i> Токи – рубашки, <i>делают движения,</i> Пики – платочки, <i>напоминающие стирку.</i> Лики – штанишки, Чики – носочки. Микки умница был, <i>Идут по кругу.</i> Всем водичку носил.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 44-45 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.36)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в умении подлезания под шнур прямо и боком (2–3 раза); прыжкам на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой); ходьбе между предметами на носках, руки за головой. Воспитывать смелость, решительность.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>Что за странные пружинки <i>Дети стоят, повернувшись лицом в</i> <i>Упираются в ботинки?Круг, и под</i> <i>проговаривание текста</i> На пружинки нажимай,<i>делают</i> <i>полуприседания на каждое</i> Нет пружинок – отпускаяй.<i>Слово,</i> <i>поставив руки на пояс.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 46-47,48 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»</p>	

	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Воспитывать самостоятельность.</p>		(стр.129)	
<b>Декабрь</b>				
	<p><b>Задачи.</b> Закреплять умение ходить по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка; прыгать на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м); перебрасывать мячи (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом ( по выбору детей). Воспитывать выдержку, настойчивость.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Воспитывать инициативу.</p>	<p>Наварили кашки, помешали ложкой, <i>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста выполняют вращательное движение рукой, как бы мешая ложкой кашу.</i> Вот какие ладошки, ладошки – ладошки. <i>Прохлопывают каждое слово.</i> Курочке-пеструшке накрошили крошки, <i>Пальцами рук имитируют посыпание крошек.</i> Вот какие ладошки, ладошки- ладошки. <i>Прохлопывают каждое слово.</i> Пожалели птичку, погрозили кошке, <i>Поглаживают кулачок. Грозят пальцем.</i> Вот какие ладошки, ладошки- ладошки. <i>Прохлопывают каждое слово.</i> Строили ладошки домик для матрешки, <i>Соединяя пальцы рук, изображать крышу домика.</i> Вот какие ладошки, ладошки- ладошки.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 49-50 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.130-131)</p>	

		<p><i>Прохлопывают каждое слово.</i>  Принесли ладошки ягоды в лукошке,  Складывают ладони в горсть.  Вот какие ладошки, ладошки-  ладошки.  <i>Прохлопывают каждое слово.</i>  Хлопали ладошки, танцевали ножки,  Хлопают и топают одновременно  ритме.  Вот какие ладошки, ладошки-  ладошки.  <i>Прохлопывают каждое слово.</i>  Прилегли ладошки отдохнуть  немножко,  Складывают ладони под щеку.  Вот какие ладошки, ладошки-  ладошки.  <i>Прохлопывают каждое слово.</i></p>		
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Воспитание взаимопомощи.</p> <p><b>Задачи.</b> Продолжать учить прыжкам попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза; ползать по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза; прокатывать набивные мячи (или обычный мяч большого диаметра), 2–3 раза. Воспитание организованности.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>Совушка – сова,<i>Проговаривают текст, согнув</i>  Большая голова,<i>руки в локтях на уровне груди,</i>  На ветке сидела,<i>сведя вместе сжатые кулаки.</i>  В стороны глядела,  Головой вертела:<i>Дети выполняют поочередно</i>  Вправо – влево,<i>повороты головы в стороны.</i>  Вправо – влево.</p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 51-52 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»</p>	

	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать выдержку, настойчивость.</p> <p><b>Задачи.</b> Развивать умение перебрасывать мяч (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз; ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек); ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>На заснеженной поляне <i>Проговаривая текст, дети</i> Собрались мы вместе с вами. <i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i> Топ-топ-топ, раз, два, <i>Остываются и, стоя</i> Топ-топ-топ, раз, два! <i>лицом в круг</i> <i>топают 3 раза, на слова «раз, два»</i> <i>хлопают 2 раза.</i> Будем вместе веселиться, <i>Берутся за руки и качают</i> Нам на месте не сидится. <i>ими вперед – назад.</i> Топ-топ-топ, раз, два, <i>Стоя лицом в круг, топают</i> Топ-топ-топ, раз, два! <i>3 раза, на слова «раз, два» хлопают 2 раза.</i></p>	<p>(стр.133)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет» Стр. 53–55 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.136–137)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Воспитывать отзывчивость.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить лазанью до верха по гимнастической стенке разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза); ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза); прыгать на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза). Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и</p>	<p>«Танец снежинок» <i>под песню «Снежная сказка» В.Лемита (исполняется с белыми лентами).</i> Тихо, как в сказке, хлопья белые летят. <i>Дети строятся в 3–4 кружка</i> Белою краской выкрашен сад. <i>и медленно идут по кругу, поднимая и опуская руки.</i> Танец снежинок, новогодний бал. <i>Кружатся, соединив</i> Кто-то ночью мир заколдовал. <i>правые руки «звездочкой»</i> Вьюга рисует на окошке свой узор. <i>Перестраиваются в</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет» стр. 55–68 Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми» (стр.74–75)</p>	



	<p>устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Воспитывать инициативу.</p>	<p>Стелет пушистый белый ковер.  <i>большой круг и идут друг за другом, пружиня каждый шаг.</i>  Сосны и ели нарядились в мех.<i>Кружатся, подняв руки.</i>  Долго, долго будет падать снег.  В небе морозном белых хлопьев кутерьма.  <i>Идут в центр круга, поднимая руки с ленточками.</i>  Снежные звезды дарит зима.<i>Расширяют круг, в конце опускаются на одно колено, склонив голову вниз и опустив руки.</i></p>		
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Воспитывать выдержку, настойчивость.</p> <p><b>Задачи:</b> Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага); прыгать на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; передаче мяча двумя руками от груди. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b>  Упражнять в беге, в перебрасывании мяча в шеренгах.</p>	<p>«Снеговик»  Давай, дружок, смелей,  дружок,<i>Проговаривая текст, дети идут по кругу друг за другом,</i>  Кати по снегу свой снежок.<i>Изображают, что катят перед собой снежок.</i>  Он превратится в толстый ком,<i>Останавливаются, «рисуют» двумя руками ком.</i>  И станет ком снеговиком.<i>«Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера.</i>  Его улыбка так светла!<i>Показывают руками на лице улыбку.</i>  Два глаза, шляпа, нос,  метла.<i>Показывают глаза, шляпу (прикрывая голову ладошкой), нос, встают</i></p>		

		<p><i>прямо, держат воображаемую метлу.</i>  Но солнце припечет слегка –  <i>Медленно приседают.</i>  Увы! – и нет снеговика.<i>Пожимают плечами, разводятруками.</i></p>		
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать организованность.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз; переползать через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; перебрасыванию мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Воспитывать выдержку, настойчивость.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Приобретать выразительность движений.</p>	<p>Конь меня в дороге ждет,<i>Проговаривая текст, дети, стоя в кругу друг за другом, вытягивают вперед руки со сжатыми кулаками.</i>  Бьет копытом у ворот.  <i>Ударяют носком ноги об пол.</i>  На ветру качает гривой<i>Кивают головой.</i>  Пышной, сказочно-красивой.  Быстро на седло вскачу, <i>Прыжком ставят ноги на ширину плеч.</i>  Не поеду – полечу:<i>Выполняют пружинящие</i>  Цок-цок-цок,<i>движения ногами.</i>  Цок-цок-цок,  Там, за дальнею рекой,<i>Маашут поднятой вверх рукой.</i>  Помашу тебе рукой</p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 61-63 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  (стр.132; 135)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Воспитывать самостоятельность.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить перебрасыванию мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловли их после отскока о пол; пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; ходить с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Формировать потребность в</p>	<p>«Утята»  Плыли утята, красные лапки,<i>Дети идут по кругу простым шагом, проговаривая текст.</i>  Озеромплыли все по порядку.<i>На каждый шаг выполняют</i>  Серыеплыли, белые  плыли,<i>«плавательные» движения</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 63-65 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В.</p>	

	<p>ежедневных физических упражнениях.  <b>На воздухе. Задачи.</b> Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой&gt; повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность. Воспитывать выносливость.</p>	<p>Красными лапками воду  мутили.<i>руками.</i></p>	<p>Прокопенко  «Логоритмика.  Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  (стр.131-132)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Воспитывать взаимопомощь.  <b>Задачи.</b> Учить бегать по гимнастической скамейке (2–3 раза); прыжкам через бруски правым и левым боком (3–4 раза); забрасыванию мячей в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.  <b>На воздухе. Задачи:</b> Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях</p> <p><b>Задачи</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Воспитывать инициативу.</p>	<p>«Летчик»  Быть шофером хорошо,<i>Проговаривая текст, дети бегут по кругу, крутят воображаемый руль.</i>  А летчиком – лучше.<i>Бегут, расставив руки, как Я бы в летчики пошел,крылья.</i>  Пусть меня научат!<i>Останавливаются.</i>  Наливаю в бак бензин,<i>«Наливают» бензин в воображаемый сосуд.</i>  Завожу пропеллер.<i>Выполняют круговое движение правой рукой.</i>  «В небеса, мотор, вези,  Чтобы птицы пели».</p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 68-69 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко  «Логоритмика.  Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  (стр.138; 139)</p>	
<b>Февраль</b>				
	<p><b>Задачи:</b> Упражнять в сохранении равновесия при беге по гимнастической скамейке; прыжках через бруски правым и левым боком; забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди. Воспитывать самообладание.</p>	<p>«Черепашка»  Черепашка всех смешит,  <i>Медленно идут по кругу.</i>  Потому что не спешит.</p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»  стр. 69,70 Никитина</p>	

	<p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Воспитывать чувство ответственности.</p>	<p>Но куда спешить тому, <i>Приседают на корточках,</i> Кто всегда в своем доме? <i>прикрывают голову руками – делают «домик».</i></p>	<p>А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.70)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в умении прыгать в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз; ползанию на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза); перебрасыванию малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз). Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжкам. Приобретать выразительность движений.</p>	<p>Три медведя шли домой.<i>Проговаривая текст, дети идут по кругу друг за другом,</i> <i>переваливаясь с ноги на ногу,</i> Папа был большой-большой,<i>Руки поднимают вверх.</i> Мама – чуть поменьше ростом,<i>Руки опускают на уровень груди.</i> А сынок – малышка просто.<i>Слегка приседая, продолжают идти.</i> Очень маленький он был,<i>Идут, переваливаясь с ноги на</i> С погремушкой ходил,<i>ногу.</i> И играл он до утра:<i>Садятся на корточки.</i> «Ту-ру-ру , та-ра-ра».<i>Простукивают слоги кулаками то справа, то слева на уровне лица.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 70-71 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.132; 134; 135; 136; 142-143)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить метанию мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м (5– 6 раз); ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза); ходьбе на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза; прыжкам на двух ногах через шнуры, положенных на расстоянии 50 см.</p>	<p>Самый лучший Может он футбол играть, «Пинают» ногами мяч. Может книжку мне читать, Складывают руки, как книжку. Может суп мне разогреть, Сжимают и разжимают пальцы. Может мультик посмотреть. Прыгают на месте. Может поиграть он в шашки, Делают повороты туловищем. Может даже вымыть чашки,</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 71-73 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.76)</p>	

	<p>друг от друга. Воспитывать смелость.</p> <p><b>На воздухе.Задачи.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Воспитывать организованность.</p>	<p><i>Делают движения, напоминающие мытье посуды.</i></p> <p>Может прокатить меня</p> <p><i>Скачут по кругу, как лошадки.</i></p> <p>Вместо быстрого коня.</p> <p>Может рыбу он ловить,</p> <p><i>«Ловят рыбу».</i></p> <p>Кран на кухне починить.</p> <p><i>Хлопают в ладоши.</i></p> <p>Для меня всегда герой –</p> <p><i>Маршируют по кругу.</i></p> <p>Самый лучший папа мой!</p>		
	<p><b>Задачи.</b> Учить ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза); прыжкам попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5м. Воспитывать чувство ответственности. Приобретать выразительность движений.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за головой; в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе.Задачи.</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Приобретать выразительность движений.</p>	<p>«Веснянка»</p> <p><i>А уж ясно солнышко</i> <i>Проговаривая</i> <i>текст, дети идут по кругу, взявшись за</i> <i>руки.</i></p> <p><i>Припекло, припекло, Медленно</i> <i>поднимают руки.</i></p> <p><i>А повсюду золото</i> <i>Идут по кругу,</i> <i>взявшись за руки.</i></p> <p><i>Разлило, разлило. Медленно опускают</i> <i>руки.</i></p> <p><i>Ручейки по улице</i> <i>Бегут по кругу в</i> <i>Все журчат, журчат, противоположную</i> <i>сторону, держа руки на поясе.</i></p> <p><i>Журавли курлыкают</i> <i>Идут по кругу в</i> <i>И летят, летят. Противоположную</i> <i>сторону, высоко поднимая колени,</i> <i>руками изображая взмахи</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 73-75, 76 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.143-144)</p>	
<b>Март</b>				

	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в равновесии – при ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжках на двух ногах через набивные мячи; перебрасывать мяч друг другу и ловить его с хлопком в ладоши после отскока о пол. Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>«Мамин праздник» Вот подснежник на поляне, <i>Идут по кругу.</i> Я его нашел.<i>Нагибаются, «срывают цветок»</i> Отнесу подснежник маме,<i>Идут по кругу, в руке</i> Хоть и не расцвел.<i>«цветок».</i> И меня с цветком так нежно<i>Обнимают сами себя.</i> Мама обняла, Что раскрылся мой подснежник<i>Разводят руки в стороны.</i> От ее тепла.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 77-78 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.79)</p>	
	<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>Задачи:</b> Повторить прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 метров.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Дети разбиваются на пары, в руках у каждого по клюшке и у одного шайба. Играющий несильным движением подает шайбу партнеру на клюшку, а он, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением друг другу, свободно расположившись по всей площадке. Приобретать выразительность движений.</p>	<p>«Лебеди» Лебеди летят, крыльями машут, <i>Проговаривая текст, дети бегут на носках по кругу и делают махи руками.</i> Прогнулись над водой,<i>Останавливаются и наклоняются вперед с вытянутыми назад руками.</i> Качают головой.<i>Кивают головой.</i> Прямо, гордо умеют держаться,<i>Выпрямляются, расправляют плечи.</i> Бесшумно на воду салятся.<i>Приседают.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 79-81 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.133)</p>	

	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза; ходить по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; прыжкам из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза. Воспитывать взаимопомощь.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Воспитывать организованность.</p>	<p>«Поезд» Едем, едем, долго едем,<i>Проговаривая текст, дети идут</i> Очень длинен этот путь<i>топочущим шагом друг за другом</i> Скоро до Москвы доедем,<i>другом, слегка присев, поставив руки на пояс.</i> Там и сможем отдохнуть.<i>Останавливаются.</i> Чух-чух-чух, чух-чух-чух.<i>Повторяют все сначала в более</i> Мчится поезд во весь дух.<i>быстром темпе.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 81-83 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.131)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить метанию мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6– 8 раз; ползанию на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза. Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>«Самолет» Сам, сам, самолет, Дети стоят, повернувшись лицом вокруг, на слова «сам, сам» хлопают перед собой вытянутыми вперед руками; на слово «самолет» разводят руки в стороны. Тут и там самолет,<i>Повторяю движения первой строки. Ставят руки перед грудью.</i> Летит самолет близко,<i>Ставят руки перед грудью.</i> Далеко, низко, высоко.<i>Разводят руки в стороны на слово «далеко», приседают на слово «низко» и встают на слово «высоко».</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 83-85 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.129; 137; 140-141)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Воспитывать желание заниматься</p>	<p>«Мебель» Раз, два, три, четыре,<i>Хлопают в ладоши.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия</p>	

	<p>спортом.  <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раза); прыжкам на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет; броскам малого мяча вверх одной рукой и ловли его двумя руками (8—10 раз). Воспитывать организованность.  <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Воспитывать чувство ответственности.</p>	<p>Много мебели в квартире.<i>Прыгают на месте.</i>  В шкаф повесим мы рубашку,<i>Делают повороты туловищем вправо, влево.</i>  А в буфет поставим чашку.<i>Поднимают руки вверх и потягиваются.</i>  Чтобы ножки отдохнули,<i>Трясут каждой ногой.</i>  Посидим чуть-чуть на стуле.<i>Приседают на корточки.</i>  А когда мы крепко спали,<i>Кладут руки под щеку.</i>  На кровати мы лежали.  А потом мы с котом<i>Хлопают в ладоши.</i>  Посидели за столом,  Чай с вареньем дружно пили.<i>Прыгают на месте.</i>  Много мебели в квартире.</p>	<p>с детьми 5-6 лет» стр. 81-87  Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей» (стр.60)</p>	
<b>Апрель.</b>				
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.  <b>Задачи.</b> Повторить прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза; прокатыванию обручей друг другу с расстояния 3 м; пролезанию юв обруч. Воспитывать чувство ответственности.  <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p>	<p>«Ракета»  А сейчас мы с вами, дети,<i>Проговаривая текст, дети</i>  Улетаем на ракете.<i>маршируют на месте.</i>  На носки поднимись<i>Тянутся, подняв и</i>  Раз, два, три, подтянись.<i>сомкнув руки над головой.</i>  Вот летит ракета ввысь!<i>Бегут по кругу.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева  «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 88-89 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.140)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с</p>	<p>«Чайник»</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p>	



	<p>остановкой по команде повторить метание в вертикальную цель. Воспитывать смелость.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в умении метанию мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и ступня («помедвежь»). Воспитывать организованность.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. Воспитывать выдержку, терпение.</p>	<p>Я – чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, <i>Дети стоят, изогнув одну</i> Я вам напоказ выставлю живот. <i>руку, как носик чайника, другую поставив на пояс, надув живот.</i> Я чай кипячу, клопочу и кричу: <i>Топают.</i> - Эй, люди, я с вами попить чай хочу! <i>Призывно машут правой рукой.</i></p>	<p>«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 89-91 Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми» (стр.132)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>Задачи.</b> Учить лазанью на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьбе по гимнастической рейке приставным шагом, спуску вниз, не пропуская реек, 2 раза; перепрыгиванию через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза; ходьбе на носках между набивными мячами, руки на поясе, 2–3 раза. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Воспитывать чувство ответственности.</p>	<p>«Клен» За окном сосулька тает, <i>Проговаривая текст, дети стоят кругом лицом к центру, делают</i> <i>4 прыжка на носочках, поставив руки на поясе.</i> Ветер тучи рвет в клочки. <i>Поднимают руки вверх, наклоняются влево, вправо.</i> Разжимает, разжимает <i>Ставят руки перед</i> Клен тугие кулачки. <i>грудью, опустив локти вниз, медленно разжимают кулачки.</i> Наклонился он к окошку, <i>Делают наклоны вперед.</i> И, едва, растает снег, <i>Поворачиваются лицом друг к другу.</i> Мне зеленую ладошку <i>Протягивают друг другу</i> Клен протянет раньше всех. <i>правые руки, осуществляя «рукопожатие».</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 91-93 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.139)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в</p>	<p>«Дождик» К нам на длинной тонкой ножке <i>Проговаривая текст, дети</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»</p>	

	<p>прыжках и с мячом. Воспитывать взаимопомощь.  <b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой; прыжках на двух ногах на расстоянии 2 м, перепрыгивании через предмет. Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. Воспитывать чувство ответственности.</p>	<p><i>прыгают на одной ноге по кругу.</i>  Скачет дождик по дорожке. <i>Ставят руки на пояс.</i>  В лужице – смотри, смотри! – <i>Дети стоят лицом в круг,</i>  Он пускает пузыри. <i>делая ритмичные приседания – «пружинки».</i>  Стали мокрыми кусты. <i>Поднимают руки вверх, потряхивают кистями рук.</i>  Стали мокрыми цветы, <i>Наклоняются и опускают руки к полу, потряхивая кистями рук.</i>  Мокрый серый воробей <i>Встают, держа руки вдоль тела,</i>  Сушит перышки скорей. <i>потряхивая кистями рук.</i>  «Оловянный солдатик»  - Кто в игрушках самый главный?  <i>Педагог спрашивает.</i>  - Я, солдатик оловянный!  <i>Дети показывают на себя указательным пальцем и встают прямо.</i>  Я не плачу, не горюю,  <i>Маршируют на месте.</i>  Днем и ночью марширую.</p>	<p>стр. 87, 88, 94-96 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.141-142)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 96-98 Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми » (стр.111)</p>	
<b>Май</b>				
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную.  <b>Задачи.</b> Упражнять броскам мяча о пол и ловля его двумя</p>	<p>«Гусеница»  Это странный дом без окон  У людей зовется «кокон».</p>		

	<p>руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; лазанью в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами; входьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p><i>Проговаривая текст, дети лежат на спинах вытянувшись, прижав руки к туловищу, ноги направлены в центр круга.</i></p> <p>Свив на ветке этот дом, <i>Переворачиваются на левый бочок.</i></p> <p>Дремлет гусеница в нем. <i>Подкладывают ладони рук под щечку.</i></p> <p>Спит без просыпа всю зиму, <i>Переворачиваются на другой бочок, подкладывают ладони</i> Март, апрель, капель, весна... <i>под щечку.</i></p> <p>Просыпайся, соня-сонюшка! <i>Переворачиваются на спину,</i> Под весенним ярким солнышком <i>потягиваются лежа.</i></p> <p>Гусенице не до сна: <i>Потягиваются сидя.</i> Стала бабочкой она. <i>Бегут по кругу, машут руками, как крыльями.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 98-100 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.141)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Закреплять умение в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза); ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); прыжкам на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза. Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p>	<p>«Ромашка»</p> <p>Я ромашку на лугу <i>И.п. – то же. На счет «раз» -</i> Отыскать всегда смогу. <i>повернуть корпус вправо,</i> В белом платице она <i>произнося «ля»; на счет «два»-</i> И нарядна и скромна. <i>вернуться в и.п.; на счет «три-четыре» - повторить то же в</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 100-101 Картушина</p>	

	<p>Воспитывать организованность.</p>	<p><i>левую сторону.</i></p>	<p>М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми» (стр.25; 138)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять броскам мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; лазанью в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами; в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p><b>«Ракета»</b></p> <p>А сейчас мы с вами, дети,<i>Проговаривая текст, дети</i> Улетаем на ракете.<i>маршируют на месте.</i> На носки поднимись<i>Тянутся, подняв и</i> Раз, два, три, подтянись.<i>сомкнув руки над головой.</i> Вот летит ракета ввысь!<i>Бегут по кругу.</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 98-100 Ю.О. Филатова, Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» (стр.140)</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. Воспитывать чувство ответственности.</p> <p><b>Задачи.</b>Упражнять в ходьбе по горизонтальному бревну, руки произвольно (2–3 раза); прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед, с мешочком, зажатым между колен – «Пингвины» (дистанция 5 м), 2–3 раза; прокатыванию набивных мячей в прямом направлении (2–3 раза). Воспитывать выдержку, настойчивость в преодолении трудностей.</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Воспитывать инициативу.</p>	<p><b>«Речка»</b></p> <p>К речке быстро мы спустились,<i>Идут по кругу.</i> Наклонились и умылись.<i>Наклоняются, трут лицо руками</i> Раз, два, три, четыре,<i>Обмахивают ладонями лицо.</i> Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно.<i>Идут по кругу, взявшись за руки.</i> Делать так руками нужно:<i>Показывают движения брассом</i> Вместе – раз, это брасс,<i>и кролем.</i> Одной, другой – это кроль. Все как один плывем, как дельфин. <i>«Плывут» по кругу, повторяя движения.</i> Вышли на берег крутой<i>Идут,</i></p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 102-104, 93 Никитина А.В. «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей » (стр.115)</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» стр. 100</p>	

**Задачи.** Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. Воспитывать взаимопомощь.

*повернувшись лицом  
И отправились домой.к центру круга.*

**Перспективно-тематическое планирование регламентированной образовательной деятельности  
Физическая культура**

**Логопедическая группа второго года обучения**

Дата по плану	Задачи	Логоритмические упражнения	Часы	Источник методической литературы	Фактическое проведение	
Сентябрь						
	<p><b>На воздухе Задачи.</b> Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях.(3-11)</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; в прыжках на через набивные мячи (расстояние 40 см); развивать точность в переброске мяча(диаметр 20-25 см) из-за головы,стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м).Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений.(2-10)</p>	<p><b>«Ветер»</b>  <i>Ветерок листовой шумит,          Шу-шу-шу, шу-шу-шу,</i></p> <p><i>В трубах громко он гудит,          У-у-у, у-у-у.</i></p> <p><i>Поднимает пыль столбом,          Бом-бом-бом, бом-бом-бом.</i></p> <p><i>Дует он везде, кругом,          Гом-гом-гом, гом-гом-гом.</i></p> <p><i>Может вызвать бурю он,          Страх-страх, страх-страх!          Не удержится и слон,          Ах-ах,ах-ах!</i></p>	<p>1</p> <p>Дети ритмично потирают ладонь о ладонь.</p> <p>Ритмично хлопают над головой.</p> <p>Ритмично топают ногами.</p> <p>Ритмично переступая, поворачиваются вокруг себя.</p> <p>Руки в сторону – вращательные движения. Ритмично покачивают головой.</p>	<p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева          «Физическая культура в детском саду» стр.10-11          С М</p> <p>Е.А. Алябьева          «Логоритмические упражнения»          стр. 6</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением</p>	<p><b>Насекомые над лугом</b>  <i>-Жу-жу-жу, - жужит</i></p>	<p>1</p> <p>Ритмично машут руками</p>	<p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева          «Физическая</p>	

	<p>дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание).(4-11)</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности).(6-14)</p> <p><b>Задачи.</b> Развивать координацию движений в прыжках между предметами; упражнять в переброске мяча стоя в шеренгах; в ползании-«крокодил».Воспитание гигиенических навыков.</p>	<p><i>пчела</i> - <i>Я лечу из далека.</i> -<i>Зу-зу-зу, - комар пищит.</i></p> <p>- <i>Уф-уф-уф, - как паровоз</i> <i>Шмель пыхтит, пылью повез.</i> - <i>Жук гудит: «Гу-жу, гу-жу,</i> <i>Я любого разбу.жжу».</i></p>	<p>как крыльями. Ритмично выбрасывают указательные пальцы вперед. Ритмично притоптывают ногами.</p> <p>Ритмично хлопают в ладоши.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>культура в детском саду» стр.11-14</p> <p>Е.А. Алябьева «Логоритмические упражнения» стр. 8</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.Воспитание</p>	<p><i>Сначала буду маленьким,</i></p> <p><i>К коленочкам прижмусь,</i></p>	<p>Дети стоят, повернувшись лицом в и под проговаривание текста опускаются на корточки. Опускают голову и обнимают колени руками.</p>	<p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.15-16 Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика.</p>	

	<p>разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.</p> <p><b>Задачи.</b> Развивать ловкость при бросании мяча правой и левой рукой попеременно; упражнять в ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему»; в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине выполнять поворот и пройти дальше. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях.</p>	<p><i>Затем я вырасту большой, До лампы дотянусь.</i></p>	<p>Встают и поднимают руки вверх.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.128</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке свыполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной</p>	<p><i>Мы листики осенние, На дереве сидели. Вдруг сильный ветер налетел – И все мы полетели. Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова прибежал</i></p>	<p>Проговаривая текст, стоят свободно или в кругу. Дети машут кистями рук, дная их вверх. Легко бегут в разных направлениях или по кругу. Садятся. Стоят свободно или в</p>	<p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.16-18  Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного</p>	



	<p>активности.  <b>На воздухе. Задачи.</b>  Повторить ходьбу, бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях.  <b>Задачи.</b> Упражнять в лазанье в обруч правым и левым боком; в прыжках на правой и левой ноге через шнуры(расстояние 0,5 м); учить ходить боком приставным шагом, перешагивая через надувные мячи.</p>	<p><i>И листочки вверх поднял.</i></p> <p><i>Повертел их, покружил И на землю опустил.</i></p> <p><b>Золотая рожь</b>  <i>Ветерок спросил, пролетая:</i></p> <p><i>«Отчего ты, рожь, золотая?» А в ответ колоски шелестят:</i></p> <p><i>«Золотые руки растят!»</i></p>	<p>кругу, дети машут кистями поднятых вверх рук.</p> <p>Кружатся. Садятся.</p> <p>Проговаривая текст, дети бегут по кругу на носочках, поставив руки на пояс.  Меняют направление бега.  Останавливаются, поднимают руки вверх и делают наклоны в стороны.  Делают два наклона на носочках.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  Стр.136, 140</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча двумя руками снизу. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности.  <b>На воздухе. Задачи.</b>  Упражнять в чередовании ходьбы и</p>	<p><i>Ноги вместе, ноги врозь, Ноги прямо, ноги вкось, Ноги здесь, ноги там, Что за шум, что за гам!</i></p> <p><i>Ну-ка, левая рука, Дотянись до потолка, А ты, правая рука – До левого уха, Левая рука – до правого колена! (и т.д.)</i></p> <p><i>Мы проверили осанку и свели лопатки,</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети, стоя лицом в круг, выполняют прыжки на месте, то соединяя ноги, то разводя их в стороны.  Проговаривая текст, дети выполняют движения по тексту.</p> <p>Проговаривая текст, дети становятся друг за</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр.9, 16, 11.</p> <p>Н.Н. Гончарова,  Е.В. Прокопенко  «Логоритмика.  Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями</p>	

	<p>бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание).</p>	<p><i>Мы идем на носках, мы идем на пятках.</i></p> <p><i>Отдохнут пусть наши пятки, Мы пойдем как все ребятки.</i></p> <p><i>Подуем на плечо,</i></p> <p><i>Подуем на другое.</i></p> <p><i>Нам солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем и на грудь мы И грудь свою остудим,</i></p> <p><i>Подуем мы на облака И остановимся пока.</i></p>	<p>другом, выпрямляя спину, сводя лопатки.</p> <p>Идут по кругу на носках, Затем на пятках, держа руки на поясе. Останавливаются. Идут шагом.</p> <p>Дети стоят, повернувшись лицом в круг. Проговаривая текст, дуют на правое плечо. Проговаривая текст, дуют на левое плечо. Скрещивают ладони рук перед лицом. Проговаривая текст, дуют на грудь, опустив голову вниз. Проговаривая текст, дуют, подняв голову вверх.</p>	1	речи» Стр.134	
Октябрь						
	<p><b>Задачи.</b> Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать волевые качества (смелость,</p>	<p><i>Лебеди летят, крыльями машут,</i></p> <p><i>Прогнулись над водой,</i></p> <p><i>Качают головой.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети бегут на носках по кругу и делают махи руками. Останавливаются и наклоняются вперед с вытянутыми назад руками.</p>	1	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.20-22</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко</p>	

	<p>решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание).</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности).</p> <p><b>Задачи.</b> Развивать равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; упражнять в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева; в переброске мячей друг другу парами. Воспитание гигиенических навыков.</p>	<p><i>Прямо, гордо умеют держаться, Бесшумно на воду садятся.</i></p>	<p>Кивают головой. Выпрямляются, расправляют плечи. Приседают.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>«Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.133</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Воспитание</p>	<p><b>Грядка</b> <i>Я давно весну ждала. У меня свои дела.</i></p> <p><i>Мне участок в огороде Нынче мама отвела.</i></p> <p><i>Я возьму свою лопатку,</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети идут по кругу, взявшись за руки. Идут в противоположную сторону. Останавливаются,</p>	<p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.24-27</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика.</p>	

	<p>разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 18-24</p> <p><b>Задачи.</b> Отрабатывать навык приземления в прыжках с высоты 40 см; упражнять в отбивании и забрасывании мяча в корзину двумя руками; в лазаньи в обруч на четвереньках; лазаньи в обруч прямо и боком. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 17-23</p>	<p><i>Я пойду, вскопаю грядку.</i></p> <p><i>Мягкой грядка быть должна, Это любят семена. Посажу на ней морковку И редиску, а с боков Будут кустики бобов.</i></p>	<p>Изображают, как копают. Показывают, как рыхлят грядку граблями. Идут по кругу, изображая, как разбрасывают семена.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.140</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений. 19-24</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы с</p>	<p><i>Мы идем во фруктовый сад Вдыхаем яблок аромат.</i></p> <p><i>Хотим сорвать яблоки с деревя.</i></p> <p><i>Может быть допрыгнем до них?</i></p> <p><i>Нужно поставить лестницу.</i></p> <p><i>Срываем яблоки и кладем в корзину.</i></p>	<p>Маршируют на месте. Делают дыхательные упражнения. Поднимаются на носочки, тянут поочередно руки. Прыгают. Имитируют подъем по лестнице. Имитируют сбор яблок.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.27-29</p> <p>А.В. Никитина «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с</p>	







	<p>партнеру. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 29-34</p>				
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 31-34</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Воспитание гигиенических навыков. 33-36</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползание по «медвежь»; закреплять ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное,</p>	<p><i>Наварили каши, помешали ложкой,</i></p> <p><i>Вот какие ладушки, ладушки – ладошки.</i></p> <p><i>Курочке-пеструшке накрошили крошки,</i></p> <p><i>Вот какие ладушки, ладушки-ладошки.</i></p> <p><i>Пожалели птичку, погрозили кошке,</i></p> <p><i>Вот какие ладушки, ладушки-ладошки.</i></p> <p><i>Строили ладошки домик для матрешки,</i></p> <p><i>Вот какие ладушки, ладушки-ладошки.</i></p> <p><i>Принесли ладошки ягоды в лукошке,</i></p> <p><i>Вот какие ладушки,</i></p>	<p>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста выполняют вращательное движение рукой, как бы мешая ложкой кашу.</p> <p>Прохлопывают каждое слово.</p> <p>Пальцами рук имитируют посыпание крошек.</p> <p>Прохлопывают каждое слово.</p> <p>Поглаживают кулачок. Грозят пальцем.</p> <p>Прохлопывают каждое слово.</p> <p>Соединяя пальцы рук, изображать крышу домика.</p> <p>Прохлопывают каждое слово.</p> <p>Складывают ладони в горсть.</p> <p>Прохлопывают каждое</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура» Стр.34-37</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.130-131</p>



	нравственное, эстетическое, трудовое). 32-36	<i>ладушки-ладошки. Хлопали ладошки, танцевали ножки, Вот какие ладушки, ладушки-ладошки. Прилегли ладошки отдохнуть немножко, Вот какие ладушки, ладушки-ладошки.</i>	слово. Хлопают и топают одновременно в ритме. Прохлопывают каждое слово. Складывают ладони под щеку. Прохлопывают каждое слово.		
	<p><b>Задачи.</b> Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 34 -37</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 36-39</p>	<p><i>Раз, два, три, четыре, Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку,  А в буфет поставим чашку.  Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.</i></p>	<p>Хлопают в ладоши. Прыгают на месте. Делают повороты туловищем вправо, влево. Поднимают руки вверх и потягиваются. Трясут каждой ногой. Приседают на корточки.  Кладут руки под щеку.  Хлопают в ладоши.  Прыгают на месте.</p>	1	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.37-40</p> <p>А.В. Никитина «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет» Стр.60</p>

	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; в забрасывании мяча в корзину в двумя руками от груди; закреплять навык ходьбы на носках по уменьшительной площади опоры (ширина 15-20 см). Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений. 35-38</p>		1			
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 28-32</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Воспитание гигиенических навыков. 33-36</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на</p>	<p><b>«Чайник»</b> <i>Я – чайник, ворчун, хлопотун, сумасброд, Я вам напоказ выставляю живот. Я чай кипячу, клокочу и кричу: - Эй, люди, я с вами чайпить хочу</i></p>	<p>Дети стоят, изогнув одну руку, как носик чайника, другую поставив на пояс, надув живот. Топают.</p> <p>Призывно машут правой рукой.</p>	1  1  1	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.32, 36, 28</p> <p>М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет» Стр.132</p>	

<p>спине, в прыжках на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч; закреплять навык ходьбы по скамейке с мешочком на голове. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 23-28</p>				
Декабрь				
<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 1-40</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить</p>	<p><i>Кукла, кукла, попляши.</i></p> <p><i>Красной лентой помашии.</i></p> <p><i>Вот как кружится волчок,</i></p> <p><i>Покружил и на пол лег.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети стоят лицом к педагогу, выполняют «пружинку» с поворотами, держа руки на поясе. Размахивают поднятой вверх рукой. Дети, проговаривая текст, поворачиваются вокруг себя топчущим шагом. Ложатся на спину на коврик.</p>	<p>1</p> <p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура» Стр.40 - 41</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.135</p> <p>1</p>	

	<p>упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.          .Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 3-41  <b>Задачи.</b>          Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине приступить, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Повторить переброску мячей друг другу, стоя в шеренгах. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы . Упражнять в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.          Воспитание гигиенических навыков. 2-41</p>		1			
	<p><b>Задачи.</b>          Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Воспитание</p>	<p><i>Совушка – сова,          Большая голова,          На ветке сидела,          В стороны глядела,          Головой вертела:          Вправо – влево,          Вправо – влево.</i></p>	<p>Проговаривают текст, согнув руки в локтях на уровне груди, сведя вместе сжатые кулаки. Дети выполняют поочередно повороты головы в стороны.</p>	1	<p>Л.И.Пензулаева          «Физическая культура в детском саду»          Стр.42 -43           Н.Н. Гончарова,          Е.В. Прокопенко          «Логоритмика.</p>	

	<p>разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 4-42</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крыльшками». Ходьба и бег проводятся в чередовании. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 6-43</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Повторить прокатывание мяча между предметами</p>		1	Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.133	
			1		

	<p>Повторить подлезание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек». Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 5-43</p>				
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитание гигиенических навыков. 7-45  <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 9-46  <b>Задачи.</b> Учить перебрасыванию мячей в парах (расстояние между детьми 1,5м) ползанию на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, прыжкам со скамейки на мат. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и</p>	<p><i>Что за странные пружинки Упираются в ботинки? На пружинки нажимай, Нет пружинок – отпускай.</i></p> <p>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста делают полуприседания на каждое слово, поставив руки на пояс.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.42-44</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.129</p>	

	организации разнообразных форм спортивных игр. 8-46				
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи» повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 10-47</p> <p><b>На воздухе. Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 12- 48</p> <p><b>Задачи:</b> Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Упражнять в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза). Повторить прыжки через</p>	<p><i>На заснеженной поляне Собрались мы вместе с вами.</i></p> <p><i>Топ-топ-топ, раз, два, Топ-топ-топ, раз, два!</i></p> <p><i>Будем вместе веселиться, Нам на месте не сидится.</i></p> <p><i>Топ-топ-топ, раз, два, Топ-топ-топ, раз, два!</i></p> <p><b>Снеговик</b> <i>Давай, дружок, смелей, дружок,</i></p> <p><i>Кати по снегу свой снежок.</i></p> <p><i>Он превратится в толстый ком,</i></p> <p><i>И станет ком снеговиком.</i></p> <p><i>Его улыбка так светла!</i></p> <p><i>Два глаза, шляпа, нос, метла.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети идут по кругу, взявшись за руки. Останавливаются и, стоя лицом в круг топают 3 раза, на слова «раз, два» хлопают 2 раза. Берутся за руки и качают ими вперед – назад. Стоя лицом в круг, топают 3 раза, на слова «раз, два» хлопают 2 раза.</p> <p>Проговаривая текст, дети идут по кругу друг за другом. Изображают, что катят перед собой снежок. Останавливаются, «рисуют» двумя руками ком. «Рисуют» снеговика из трех кругов разного размера. Показывают руками на лице улыбку. Показывают глаза, шляпу (прикрывая голову ладошкой), нос, встают прямо, держат воображаемую метлу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр. 47 - 48</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.136-137</p>

	<p>короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 11-48</p>	<p><i>Но солнце припечет слегка – Увы! – и нет снеговика.</i></p>	<p>Медленно приседают. Пожимают плечами, разводят руками.</p>			
Январь						
	<p><b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 13 - 49 <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 15-51  <b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Упражняться в прыжках на двух</p>	<p><i>«Танец снежинок» под песню «Снежная сказка» В.Лемита (исполняется с белыми лентами)</i></p> <p><i>Тихо, как в сказке, хлопья белые летят. Белою краской выкрашен сад. Танец снежинок, новогодний бал. Кто-то ночью мир заколдовал. Вьюга рисует на окошке свой узор. Стелет пушистый белый ковер Сосны и ели нарядились в мех. Долго, долго будет падать снег. В небе морозном белых хлопьев кутерьма.  Снежные звезды дарит зима.</i></p>	<p>Дети строятся в 3-4 кружка и медленно идут по кругу, поднимая и опуская руки.</p> <p>Кружатся, соединив правые руки «звездочкой»</p> <p>Перестраиваются в большой круг и идут друг за другом, пружиня каждый шаг.</p> <p>Кружатся, подняв руки.</p> <p>Идут в центр круга, поднимая руки с ленточками. Расширяют круг, в конце опускаются на одно колено, склонив голову вниз и опустив руки.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр. 49 - 51</p> <p>М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет» Стр.74-75</p>	



	<p>ногах из обруча в обруч. Повторить прокатывание мяча между предметами. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 14 – 51</p>				
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитание гигиенических навыков. 16-52  <b>На воздухе. Задачи.</b> Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 18 - 54  <b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках в длину с места; в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; в ползании по гимнастической</p>	<p><i>Едем, едем, долго едем,  Очень длинен этот путь  Скоро до Москвы доедем,    Там и сможем отдохнуть.  Чух-чух-чух, чух-чух-чух.  Мчится поезд во весь дух.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети идут топчущим шагом друг за другом, слегка присев, поставив руки на пояс. Останавливаются. Повторяют все сначала в более быстром темпе.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И.Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр.49-52</p> <p>Н.Н. Гончарова,  Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  Стр.131</p>

	<p>скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 17-53</p>				
	<p><b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 19-54  <b>На воздухе. Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 21-56  <b>Задачи:</b> Упражнять в переброске мячей друг другу.  Упражнять в ползании на</p>	<p><i>Сам, сам, самолет,</i>  <i>Тут и там самолет,</i>  <i>Летит самолет близко, Далеко, низко, высоко.</i>  <b>Самолет</b> <i>Руки в стороны – в полет Отправляем самолет.</i>  <i>Правое крыло вперед,</i>  <i>Левое крыло вперед,</i></p>	<p>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, на слова «сам, сам» хлопают перед собой вытянутыми вперед руками; на слово «самолет» разводят руки в стороны. Повторяют движения первой строки. Ставят руки перед грудью. Ставят руки перед грудью. Разводят руки в стороны на слово «далеко», приседают на слово «низко» и встают на слово «высоко».</p> <p>Проговаривая текст, дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны. Выполняют поворот через правое плечо.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр. 52-54</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр. 140</p>

	<p>ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Упражнять в ходьбе на носках, между предметами. Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений. 20-56</p>	<p><i>Полетел наш самолет.</i></p> <p><b>Теплоход</b> <i>От зеленого причала Оттолкнулся теплоход.</i></p> <p><i>Раз, два – Он назад шагнул сначала, А потом шагнул вперед – Раз, два – И поплыл, поплыл по речке,</i></p> <p><i>Набирая полный ход.</i></p> <p><b>Машины</b> <i>На улице нашей Машины, машины, Машины малютки, Машины большие. Спешат грузовые, Фырчат легковые. Торопятся, мчатся, Как будто живые. Эй, машины, полный ход! Я – примерный пешеход: Торопиться не люблю, Вам дорогу уступлю.</i></p>	<p>Выполняют поворот через левое плечо. Дети бегут на носочках по кругу, руки в стороны.</p> <p>Проговаривая текст, дети делают шаг вперед, руки опущены. Делают два шага назад. Делают два шага вперед.</p> <p>Руки вытянуты вперед и сомкнуты – это нос теплохода. Делают движения по кругу мелкими шажками.</p> <p>Проговаривая текст, дети двигаются от одного конца группы в другой, держа в руках воображаемый руль. Сделав разворот, двигаются в другую сторону. Когда все «машины» проехали, один из детей - «пешеход», переходя улицу, произносит эти</p>			
--	---	---	--	--	--	--

			слова (роль пешехода выполняют все дети по очереди).			
Февраль						
	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 22-57</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений. 24-58</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять ползании между предметами на четвереньках; в ходьбе по рейке гимнастической скамейки; в прыжках. на двух ногах из обруча в обруч. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении</p>	<p><i>Плыли утята, красные лапки,</i></p> <p><i>Озером плыли все по порядку.</i></p> <p><i>Серые плыли, белые плыли,</i></p> <p><i>Красными лапками воду мутили.</i></p>	<p>Дети идут по кругу простым шагом, проговаривая текст. На каждый шаг выполняют «плавательные» движения руками.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.54-56</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.131-132</p>	

	трудностей, самообладание). 23-58				
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 25-59</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Воспитание гигиенических навыков. 27-60</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках между предметами на правой, левой ноге. Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 26-60</p>	<p><i>Конь меня в дороге ждет,</i></p> <p><i>Бьет копытом у ворот.</i></p> <p><i>На ветру качает гривой</i> <i>Пышной, сказочно-красивой.</i></p> <p><i>Быстро на седло вскачу,</i></p> <p><i>Не поеду – полечу:</i> <i>Цок-цок-цок,</i> <i>Цок-цок-цок,</i> <i>Там, за дальнею рекой,</i> <i>Помашу тебе рукой.</i> <i>Скачет конь наш: чок-чок-чок,</i> <i>Слышен топот быстрых ног.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети, стоя в кругу друг за другом, вытягивают вперед руки со сжатыми кулаками. Ударяют носком ноги об пол. Кивают головой.</p> <p>Прыжком ставят ноги на ширину плеч. Выполняют пружинящие движения ногами.</p> <p>Машут поднятой вверх рукой. Проговаривая текст, дети двигаются прямым галопом по кругу друг за другом.</p>	1	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.57-58</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.132, 135</p>
	<b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и	<i>Три медведя или домой.</i>	Проговаривая текст, дети	1	Л.И.Пензулаева

<p>беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 28-61</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 30-62</p> <p><b>Задачи.</b> Закрепить прыжки на двух ногах между предметами; упражняя в ползании на ладонях и коленях между предметами; в переброске мячей в парах. Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности движений. 29-62</p>	<p><i>Папа был большой-большой, Мама – чуть поменьше ростом, А сынок – малышка просто.</i></p> <p><i>Очень маленький он был, С погремушкой ходил, И играл он до утра: «Ту-ру-ру, та-ра-ра».</i></p> <p><i>Вот свернулся ёж в клубок, Потому что он продрог.</i></p> <p><i>Лучик ёжика коснулся, Ёжик сладко потянулся.</i></p> <p><i>Серый зайка умывается, Видно, в гости собирается.</i></p> <p><i>Вымыл лапки, вымыл ухо,</i></p>	<p>идут по кругу друг за другом, переваливаясь с ноги на ногу, Руки поднимают вверх. Руки опускают на уровень Слегка приседая, продолжают идти. Идут, переваливаясь с ноги на ногу. Садятся на корточки. Простукивают слоги кулаками то справа, то слева Проговаривая текст, дети сидят на корточках. Обхватывают колени руками и наклоняют голову вниз. Медленно встают. Потягиваются.</p> <p>Проговаривая текст, дети выполняют имитационные движения умывания лица правой рукой. Выполняют имитационные движения умывания лица левой рукой. Поглаживают свои руки, «моют ухо» одной</p>	<p>«Физическая культура в детском саду» Стр.59-61.</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.132</p>	
--	--	--	---	--

		<p><i>Полотенцем вытер сухо.</i></p> <p><b>На водопой</b>  <i>Жарким днем лесной тропой  Звери шли на водопой.</i></p> <p><i>За мамой-лосихой топал  лосенок,  За мамой-лисицей крался  лисенок,  За мамой-ежихой катился  ежонок,  За мамой-медведицей шел  медвежонок,  За мамою-белкой скакали  бельчата,  За мамой-зайчихой – косые  зайчата  Волчица вела за собою  волчат.</i></p> <p><i>Как косолапый мишка</i></p> <p><i>Пойдем сейчас потише,  Потом пойдем на пятках,  А после – на носках,  Потом быстрее мы пойдем  И снова к бегу перейдем.</i></p>	<p>рукой.  «Вытирают руки».</p> <p>Проговаривая текст,  дети  идут по кругу друг за  другом.  Идут, громко топя.</p> <p>Крадутся на носочках.</p> <p>Приседают, медленно  двигаются вперед.</p> <p>Идут вперевалку.</p> <p>Скачут то на правой, то  на левой ноге.  Скачут на двух прямых  ногах.  Идут на четвереньках.</p> <p>Проговаривая текст,  дети идут друг за другом  вперевалочку, расставив  руки в стороны, как  «лапы».  Замедляют шаг.  Идут на пятках.  Идут на носках.  Ускоряют шаг.  Бегут друг за другом.</p>	
--	--	--	--	--

	<p><b>Задачи.</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в подпрыгивании на правой левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 31 – 63</p>	<p><b>Летчик</b>  <i>Быть шофером хорошо,</i></p> <p><i>А летчиком – лучше.</i>  <i>Я бы в летчики пошел,</i>  <i>Пусть меня научат!</i>  <i>Наливаю в бак бензин,</i></p> <p><i>Завожу пропеллер.</i>  <i>«В небеса, мотор, вези,</i>  <i>Чтобы птицы пели».</i></p> <p><b>Маляры</b>  <i>Маляры известку носят,</i></p> <p><i>Стены кистью купоросят,</i></p> <p><i>Не спеша разводят мел.</i></p> <p><i>Я бы тоже так сумел.</i></p> <p><b>Кровельщик</b>  <i>То не град, то не гром –</i>  <i>Кровельщик на крыше.</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети бегут по кругу, крутят воображаемый руль.</p> <p>Бегут, расставив руки, как крылья. Останавливаются. «Наливают» бензин в воображаемый сосуд. Выполняют круговое движение правой рукой.</p> <p>Проговаривая текст, дети идут по кругу друг за другом, держат в руках воображаемые ведра. Повернувшись лицом в круг, выполняют движения как кистью вверх-вниз. Наклонились, «размешивают кистью» в воображаемом ведре. Повернувшись лицом в круг, кладут руки на пояс.</p> <p><i>Проговаривая текст,</i></p>	<p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр.61-63</p> <p>Н.Н. Гончарова,  Е.В. Прокопенко  «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи»  Стр.138</p>	
--	--	--	--	----------	--	--



		<p><i>Бьет он громко молотком –</i></p> <p><i>Вся округа слышит.</i></p> <p><i>Он железом кроет дом,</i></p> <p><i>Чтобы сухо было в нем.</i></p>	<p><i>стоят кружком,</i></p> <p><i>тянутся на носочках,</i></p> <p><i>подняв руки вверх.</i></p> <p><i>Изображают удары молотком сжатыми в кулак руками.</i></p> <p><i>Закрывают уши руками.</i></p> <p><i>Изображают удары молотком сжатыми в кулак руками.</i></p> <p><i>Наклоняются, достают носки ног пальцами рук.</i></p>			
Март						
	<p><b>Задачи:</b> Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Продолжать упражняться в метании в горизонтальную цель. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 32- 64</p> <p><b>На воздухе. Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Воспитание</p>	<p><b>Самый лучший</b></p> <p><i>Может он футбол играть,</i></p> <p><i>Может книжку мне читать,</i></p> <p><i>Может суп мне разогреть,</i></p> <p><i>Может мультик посмотреть.</i></p> <p><i>Может поиграть он в шашки,</i></p> <p><i>Может даже вымыть чашки,</i></p> <p><i>Может прокатить меня</i></p> <p><i>Вместо быстрого коня.</i></p> <p><i>Может рыбу он ловить,</i></p> <p><i>Кран на кухне починить.</i></p> <p><i>Для меня всегда герой –</i></p> <p><i>Самый лучший папа мой!</i></p>	<p>«Пинают» ногами мяч. Складывают руки, как книжку.</p> <p>Сжимают и разжимают пальцы. Прыгают на месте.</p> <p>Делают повороты туловищем. Делают движения, напоминающие мытье посуды.</p> <p>Скачут по кругу, как лошадки.</p> <p>«Ловят рыбу».</p> <p>Хлопают в ладоши. Маршируют по кругу.</p>	1	Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.63-65	А.В. Никитина «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет» Стр.76



<p>развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 36-66</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 1-72</p>	<p><i>И жить – не тужить.</i></p>	<p>1</p>		
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной; в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 2-73</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Воспитание гигиенических навыков. 3-73</p> <p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках,</p>	<p><b>Мамин праздник</b>  <i>Вот подснежник на поляне,  Я его нашел.</i></p> <p><i>Отнесу подснежник маме,  Хоть и не расцвел.  И меня с цветком так  нежно  Мама обняла,  Что раскрылся мой  подснежник  От ее тепла.</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр.73</p> <p>А.В. Никитина  «33 лексические темы:  пальчиковые игры на координацию слова с движением,  загадки для детей 6-7 лет»  Стр.79</p>	

<p>ползании; задания с мячом. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 4-74</p>				
<p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках через шнуры; в переброске мячей в парах; в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, по «медвежьей». Воспитание гигиенических навыков. 5-75  <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 6-75  <b>Задачи.</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое,</p>	<p><b>Попугаи</b>  <i>Девочки и мальчики,  Сейчас вы попугайчики.  Быстро все на пальму сели,  Друг на друга поглядели,  На лиану полетели –  Головами повертели.  Крылья хорошо иметь:  Взмахнули – можно полететь!</i></p> <p>Выполняют движения по тексту.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр 74-76</p> <p>А.В. Никитина  «33 лексические темы:  пальчиковые игры на координацию слова с движением,  загадки для детей 6-7 лет»  Стр.70</p>	

	трудоое). 7-76				
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в метание мешочков в горизонтальную цель; в ползании в прямом направлении на четвереньках, по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; в ходьбе между предметами. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 8-78</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 9-78</p> <p><b>Задачи</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Воспитывать желание к приобретению грации, пластичности, выразительности</p>	<p><b>Клен</b> <i>За окном сосулька тает,</i></p> <p><i>Ветер тучи рвет в клочки.</i></p> <p><i>Разжимает, разжимает</i> <i>Клен тугие кулачки.</i></p> <p><i>Наклонился он к окошку,</i> <i>И, едва, растает снег,</i></p> <p><i>Мне зеленую ладошку</i> <i>Клен протянет раньше всех.</i></p> <p>Проговаривая текст, дети стоят кругом лицом к центру, делают 4 прыжка на носочках, поставив на поясе. Поднимают руки вверх, наклоняются влево, вправо. Ставят руки перед грудью, опустив локти вниз, медленно разжимают кулачки. Делают наклоны вперед. Поворачиваются лицом друг к другу. Протягивают друг другу правые руки, осуществляя «рукопожатие».</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.76-79</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.139</p>	

	движений. 10-79					
Апрель						
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в лазанье под шнур прямо и боком; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 11-80</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 12-80</p> <p><b>Задачи.</b> Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Воспитание гигиенических навыков. 13-81</p>	<p><b>Отвертка</b>  <i>Я с отверткой в руке,  Сам себе я нравлюсь.  На яву, а не во сне</i></p> <p><i>С любой задачей справлюсь.</i></p> <p><b>Молоток</b>  <i>Молоток в хозяйстве нужен,  Он с гвоздями очень дружен.  Я гвоздочки забиваю,  Маму с папой забавляю.</i></p> <p><b>Кисть</b>  <i>И белить, и красить можно,  Ею можно рисовать.  Только надо осторожно,  Чтоб себя не замарать.</i></p>	<p>Идут по кругу, в руках воображаемая отвертка. Делают повороты туловищем вправо, влево.  Прыгают на месте.</p> <p>Держат в руках воображаемый молоток и ходят с ним по группе. «Забивают гвозди» в мебель.</p> <p>Идут по кругу. «Рисуют» в воздухе. Делают повороты туловищем вправо, влево.  Идут по кругу.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр 79-81</p> <p>А.В. Никитина  «33 лексические темы:  пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет»  Стр.89</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; в переброске мячей в друг другу в парах. Воспитание привычки к самообслуживанию,</p>	<p><i>Раз-два – выше голова;</i></p> <p><i>Три-четыре – руки шире.</i></p>	<p>Дети стоят, повернувшись лицом в круг, и под проговаривание текста поднимают руки и голову вверх.  Разводят руки в стороны, голова</p>	<p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева  «Физическая культура в детском саду»  Стр.81-83</p> <p>Н.Н. Гончарова,  Е.В. Прокопенко</p>	

	<p>помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 14-82</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки, настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 15-82</p> <p><b>Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 16-83</p>	<p><i>Хлопнем дружно, детвора, И присядем раз и два.</i></p>	<p>возвращается в исходное положение. Хлопают перед собой ладонями вытянутых вперед рук. Приседают два раза под счет, держа руки на поясе.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>«Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.128</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в прыжках в длину с разбега; в лазаньи под шнур в группировке. Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 17-84</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом; с мячом, в прыжках. Воспитание разностороннее, гармоничное,</p>	<p><b>Ракета</b> <i>А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись Раз, два, три, подтянись.</i></p> <p><i>Вот летит ракета ввысь!</i></p>	<p>Проговаривая текст, дети маршируют на месте. Тянутся, подняв и сомкнув руки над головой. Бегут по кругу.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр.83-84</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у</p>	





<p><b>Задачи.</b>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. 22-87</p>		1		
<p>Май</p>				
<p><b>Задачи</b> Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно, в переброске мячей друг другу в парах; Игровое упражнение «Догони пару» Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 23-88 <b>На воздухе. Задачи.</b> Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.Воспитание гигиенических навыков. 24-88 <b>Задачи.</b> Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.Воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержки,</p>	<p><b>Гусеница</b> <i>Это странный дом без окон У людей зовется «кокон».</i></p> <p><i>Свив на ветке этот дом,</i></p> <p><i>Дремлет гусеница в нем.</i></p> <p><i>Спит без просыпа всю зиму, Но зима промчалась мимо – Март, апрель, капель, весна...</i></p> <p><i>Просыпайся, соня-сонюшка! Под весенним ярким солнышком</i></p> <p><i>Гусенице не до сна: Стала бабочкой она.</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр 87-88</p> <p>Н.Н. Гончарова, Е.В. Прокопенко «Логоритмика. Технология развития моторного и речевого ритмов у детей с нарушениями речи» Стр.141</p>	

	<p>настойчивости в преодолении трудностей, самообладание). 25-88</p>				
	<p><b>На воздухе. Задачи.</b>          Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 27-90  <b>Задачи:</b> Закреплять ходьбу по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Упражнять в бросках мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом; прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»). Воспитывать желание к приобретению грации,</p>	<p><i>Улитки ползут, Свои домики везут,  Рогами шевелят.</i></p> <p><i>Рыбки плывут, Плавничками гребут.</i></p> <p><i>Влево, вправо поворот, А теперь наоборот.</i></p> <p><i>Ходят волны на просторе. Вы узнали? Это – море. Рыбки весело резвятся В чистой тепленькой воде, То сожмутся, разожмутся, То зарюются в песке.</i></p>	<p>Передвигаются по кругу в полуприседе, сложив руки за спиной. Останавливаются, делают «рожки» из пальцев, ритмично наклоняют голову влево, вправо.          Передвигаются по кругу мелкими шажками, опустив руки вдоль туловища; двигают только ладонями вперед, назад.          Делают плавные повороты туловищем влево, вправо и наоборот.</p> <p>Идут по кругу, плавно машут руками. Делают произвольные движения.          Приседают и встают. Ложатся на спину, руки и ноги вверх, трясут ими.</p>	<p>1</p> <p>Л. И. Пензулаева          «Физическая культура в детском саду»          Стр.84-87</p> <p>А.В. Никитина          «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет»          Стр.102</p>	

	пластичности, выразительности движений. 26-89				
	<p><b>Задачи:</b> Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности). 28-90</p> <p><b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр. <b>30-90</b></p> <p><b>Задачи:</b> Упражнять в прыжках в длину с разбега. Разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5–6 раз). Повторить метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами).</p>	<p><b>«Оловянный солдатик»</b> - Кто в игрушках самый главный? - Я, солдатик оловянный!</p> <p><i>Я не плачу, не горюю, Днем и ночью марширую.</i></p>	<p>1</p> <p>Педагог спрашивает.  Дети показывают на себя указательным пальцем и встают прямо. Маршируют на месте.</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр 88-90</p> <p>М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет» Стр.111</p>	

	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе между предметами с мешочком на голове. Воспитание гигиенических навыков. 29-92</p>				
	<p><b>Задачи.</b> Воспитание разностороннее, гармоничное, развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое). 31-92 <b>На воздухе. Задачи.</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками Воспитывать умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной активности. 33-93 <b>Задачи.</b> Прыжки в длину с разбега; в длину с разбега. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом; метание мешочков в вертикальную цель. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; ходьба между предметами с мешочком на голове. Воспитывать потребность в ежедневных физических потребностях. 32-93</p>	<p><b>Школьнику на память</b> <i>Если хочешь строить мост, Наблюдать движенье звезд, Управлять машиной в поле Иль вести машину ввысь,- Хорошо работай в школе, Добросовестно учишь!</i></p> <p><b>Переменка</b> <i>Переменка! Переменка! Отдохните хорошенько. Можно бегать и шуметь, Танцевать и песни петь, Можно сесть и помолчать, Только – чур! – нельзя скучать!</i></p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Стр 90,92</p> <p>А.В. Никитина «33 лексические темы: пальчиковые игры на координацию слова с движением, загадки для детей 6-7 лет» Стр.112-113</p>	
	<p><b>Задачи.</b> Упражнять в метании</p>	<p><i>Колокольчик голубой</i></p>	<p>1</p>	<p>И.п. стоя, руки на поясе,</p> <p>Л. И. Пензулаева</p>	

<p>мешочков на дальность правой и левой рукой, в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове; в лазаньи под шнур прямо и боком. Воспитывать положительные черты характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности).</p>	<p><i>Поклонился нам с тобой: Колокольчики – цветы Очень вежливы... А ты?</i></p> <p><i>Я ромашку на лугу Отыскать всегда смогу. В белом платице она И нарядна и скромна.</i></p> <p><b>«Цветок»</b> <i>Вырос цветок на весенней полянке, Нежную голову робко поднял. Ветер подул – он качнулся неловко, Он испугался, затрепетал. Ветер бутоны качает упрямо            Вперед и назад, налево, направо.</i></p>	<p>ноги вместе. На счет «раз» - наклонить голову вперед, произнося «динь»; на счет «два» - вернуться в и.п.</p> <p>И.п. – то же. На счет «раз» - повернуть корпус вправо, произнося «ля»; на счет «два» - вернуться в и.п.; на счет «три-четыре» - повторить то же в левую сторону.</p> <p>Дети соединяют неплотно ладони и поднимают их перед собой. Покачивают ладонями медленно, быстро. Наклоняют ладони соответственно вперед, назад, влево, вправо.</p>			<p>«Физическая культура в детском саду» Стр 92-95</p> <p>М.Ю. Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет» Стр.138</p>	
---	---	---	--	--	--	--

## *1.2. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)*

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Восьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой,</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

	<p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения</p>	<p>разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	---	--	---	--

		<p>можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p><i>Что осваивают дети</i></p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм</p>



<p>предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном вело-</p>	<p>одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: -самостоятельно</p>	<p>выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</p>	<p>в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые</p>
---	--	--	--

<p>сипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;</li> <li>- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;</li> <li>- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>- бегать, не опуская головы;</li> <li>- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко</li> </ul>	<p>перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</li> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</li> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и</li> </ul>	<p>двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;</li> <li>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную,</li> </ul>
--	---	--	---

	<p>приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;</p> <p>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</p> <p>- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</p> <p>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</p> <p>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>партнера;</p> <p>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</p> <p>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</p> <p>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</p> <p>- подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;</p>	<p>спускаться по гимнастической стенке;</p> <p>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</p> <p>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</p> <p>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</p> <p>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>вертикальную, кольцеброс и другие);</p> <p>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <p>-организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его</p>
--	--	---	---	--

				<p>после отскока от стола;          -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<p><i>Планируемые результаты освоения программы</i></p>	<p><b>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.</b> У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.          - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.          - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).          - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.          - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.          - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.          - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения</p>

	<p>играм.</p>	<p>физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры,</li> </ul>	<p>упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</li> <li>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя</li> </ul>	<p>передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	---------------	---	---	--

		<p>активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	
--	--	---	---	--

**2. Содержательный раздел.**  
**2.1. Обязательная часть.**

**Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Восьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:            -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:            -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;            -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;            -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;            -умению ориентироваться в пространстве;            -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:            -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);            -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;            -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;            -побуждать к проявлению</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:            -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;            -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;            -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;  <b>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное</b></p>

<p>соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p><b>планирование двигательной деятельности;</b></p> <p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
--	---	---	---



## Методическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
3	Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
4	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2006 г.
5	Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений).Т. Е. Харченко2009 г. « Детство- пресс»
6	Азбука физкультминуток для дошкольников . В. И. Ковалько. «Вако», Москва, 2005г.
7	Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова. « Детство - пресс» , Санкт- Петербург,2006 г.
8	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. « Детство - пресс» , Санкт-
9	Петербург, 2013 г.
10	Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.
11	Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. Е. Н. Вареник. «Творческий центр», Москва, 2006 г.
12	Физкультурная минутка. Е. А. Каралашвили. « Творческий центр», Москва, 2001 г.
13	Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва ,2000г.
14	Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова. « Творческий центр», Москва, 2003г. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Л. М. Алексеева « Феникс « Ростов- на- Дону», 2005 г.

### Образовательная часть «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных

представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### **Пятый год жизни. Средняя группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

#### **Содержание образовательной деятельности**

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырех-частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с

движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях,

угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</li> <li>- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</li> <li>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</li> <li>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</li> <li>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</li> <li>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</li> <li>- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</li> <li>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</li> <li>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</li> <li>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</li> </ul>

### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

### **Содержание образовательной деятельности**

#### ***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и

приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение

в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

#### ***Результаты образовательной деятельности***

<b><i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i></b>	<b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i></b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>- мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</li> <li>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</li> <li>- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</li> <li>- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</li> <li>- слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своему поведению основ здорового образа жизни.</li> <li>- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</li> <li>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul>

## **Восьмой год жизни. Подготовительная группа.**

### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

### ***Содержание образовательной деятельности***

#### ***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми



глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и

отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки*. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол*. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол*. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон*. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей*. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. *Ходьба на лыжах*. Скользящий попеременный двух шаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках*. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате*. Отталкивание одной ногой. *Плавание*. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. *Катание на велосипеде*. *Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить*. *Катание на санках*. *Скольжение по ледяным дорожкам*. *После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами*. *Скольжение с невысокой горки*.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

***Результаты образовательной деятельности***

<i>Достижения ребенка</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует</i>
---------------------------	---

<b>(«Что нас радует»)</b>	<b>совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</li> <li>- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>- имеет начальные представления о некоторых видах спорта</li> <li>- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</li> <li>- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья</li> <li>- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> </ul>	<p>В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li> <li>- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li> <li>- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li> <li>- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</li> <li>- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li> <li>- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.</li> </ul> <p>Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</p>

## 2.2. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

**Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.**

Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

### Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

### Методическое обеспечение

Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.

«Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.

Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.

Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003

Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.

Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.

Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. –

- М., Просвещение, 2004.
- Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.
- Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
- Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.
- Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
- Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
- Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.
- Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.
- Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2007.
- Лазарев М.Л.. Здравствуй!: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010
- Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003
- Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 1993
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.
- Гаврючина Л.В.. Здоровьесберегающие технологии вДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.
- Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников /– М., Мозаика-Синтез, 2009.
- Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.
- Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.
- Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012
- Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС , 2013

### **Мероприятия групповые, межгрупповые**

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

### Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения

### МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

### Проектирование воспитательно - образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

Направления и формы работы с детьми		Регламент работы	
Образование		Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 8 лет
Содержание образования по образовательным областям:	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей:		
«Физическое»	<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>		

<b>развитие»</b>	- утренняя гимнастика	ежедневн о	Ежедневн о
	- непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	2 раза в неделю	3 раза в неделю
	- спортивные игры	-	Ежедневно
	- подвижные игры	ежедневн о	Ежедневно
	- физкультурные досуги	-	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	-	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	-	2 раза в год
	День здоровья	-	В период каникул
	<i>охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья</i>		
	- закаливание	ежедневн о	Ежедневн о
	- бодрящая гимнастика	ежедневн о	Ежедневн о
	- прогулка	ежедневн о	Ежедневн о

### Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут

<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

## Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие».

(приоритетное направление ОУ)

**Цель:** Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- Повышение уровня физического развития;
- Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

**Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:**

<b>1. Охрана психического здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;</li> <li>- Аутотренинг;</li> <li>- Минутки тишины, ласковые минутки;</li> <li>- Психогимнастика;</li> <li>- Элементы сказкотерапии, смехотерапии,</li> </ul>
--	--



	музыкотерапии.
<b>2. Закаливание водой</b>	- Полоскание зева минеральной и прохладной водой, отварами трав; - Контрастные водные ножные ванны; - Обширное умывание.
<b>3. Закаливание воздухом</b>	- Воздушные ванны после сна; - Контрастные воздушные ванны; - Бодрящая гимнастика; - Хождение босиком по корригирующим дорожкам; - Сухое обтирание варежкой; - Сквозное проветривание; - Прогулки на свежем воздухе; - Солнечные ванны в летний период; - Двигательная активность на воздухе; - Температурный режим в группе.
<b>4. Иммуно-корректирующая терапия</b>	- Витамины; - Чесочно – луковая терапия; - Чай с лимоном;
<b>6. Нетрадиционные методы</b>	- Точечный массаж; - Дыхательная гимнастика

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

*Планируемые результаты (Целевые ориентиры):*

- Снижение детской заболеваемости;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков.

### **Программно-методическое обеспечение**

1. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. / Н.В.Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.
2. Человек. Серия «Энциклопедия с секретами». / И.В. Травина. – ЗАО «РОССМЕН-ПРЕСС». 2010
3. Зеленый огонек здоровья. / М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.
4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
5. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.
6. Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.

- 7.Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- 8.Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
- 9.Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.
- 10.Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. – М., АРКТИ, 2010.
- Режим дня в детском саду /Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова

### ***Пути углубления образовательной области «Физическое развитие»:***

- оздоровительные занятия на тренажерах;
- корригирующая гимнастика.

Работа организуется воспитателем из числа детей группы. Группа комплектуется с учетом общефизической и спортивной подготовленности детей, их интересов и желаний заниматься на тренажерах. Режим работы: 4 раза в месяц по средам во вторую половину дня. Группа сформирована из 15 человек. Продолжительность занятия - 20 минут. Воспитатель работает в тесном контакте с инструктором по ФК и музыкальным руководителем.

#### *Задачи:*

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей выносливости и физических качеств;
- формирование естественной потребности ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами;
- развитие интереса к физической культуре, привитие навыка вести здоровый образ жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Формы оздоровительной деятельности: групповые, индивидуальные занятия – 2 раза в месяц, специальные оздоровительные игры, восстанавливающие и релаксационные упражнения.

Методы обучения: беседы, показ способов выполнения упражнений на тренажерах, просмотр слайдов.

#### Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

Осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления, сформированная потребность в ежедневной ДА, освоение техники движения, совершенствование координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

### **Программно-методическое обеспечение**

- 1.Использование тренажеров в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2010.
- 2.Двигательная активность ребенка в детском саду./ Рунова М.А. – М., 2000.
- 3.Психогимнастика в детском саду /Алябьева Е.А. – М., 2003.
4. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / Анисимова М.С., Хабарова Т.В. - СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
5. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 6.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012

7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 8.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012
10. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2012
11. Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. . – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010
12. Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- 13.Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
14. Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
15. Необычные физкультурные занятия для дошкольников./ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
- . Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников / Савельева А.. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
17. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие./ Г.А.Прохорова. – М.: Айрис-пресс, 2010.
18. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

## **Социальное партнерство с родителями детей**

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

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

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только

медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

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

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

#### СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

##### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

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

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

## **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

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

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

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

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

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

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

## **Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия ОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На

спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

### **Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 4 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) – 1 шт.
- Тележка для спортивного инвентаря – 1 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.
- Мяч футбол для гимнастики – 25 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 6 шт.
- Лабиринт игровой – 1 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 2 шт.
- Детские тренажеры – 3 шт. (велотренажер, беговая дорожка, спортивный тренажер)
- Батут – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Мини-батут 54" диаметр 138 см – 2 шт.
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт
- Мяч-Прыгунок для футбола, 55 см – 25 шт.
- Клюшка с шайбой (комплект) – 4 шт
- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Лыжи пластиковые – 25 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.

- Лабиринт игровой – 2 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

### **3.3. Дополнительный раздел**

#### **Спортивные праздники и досуги**

##### ***Средняя группа***

- Сентябрь - «Осень золотая»
- Октябрь - «Моряки»
- Ноябрь - «Путешествие на поезде»
- Декабрь - «Зимушка - зима»
- Январь - Праздник «Зимнее волшебство»
- Февраль - «Мы едем, едем, едем...»
- Март - «Любимый мяч»
- Апрель - «Космонавты»
- Май - «Поход»

##### ***Старшие и подготовительные группы***

- Сентябрь - «Путешествие в осенний лес»
- Октябрь - Спортивно-развлекательная игра по станциям «Ключ здоровья»
- Ноябрь - «Мой веселый звонкий мяч»
- Декабрь - «Зимние забавы»
- Январь - Неделя здоровья  
Праздник «Зимние Олимпийские игры»
- Февраль - Спортивный праздник, посвященный Дню Отца «Мой папа – лучший друг»
- Март - «Веселые старты»
- Апрель - Спортивный досуг «Космонавты»
- Май - «Мы - футболисты»

### **3.4. Презентация программы для родителей.**

Данная Рабочая программа разработана на основе Общеобразовательной программы дошкольного образования ОУ № 48г. Липецка.

В соответствии с:

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 « Утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

### **Цель программы:**

- Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

- Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

### **Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ОУ и направлена на разностороннее развитие детей 6-8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики



особенностей развития детей возраста (4-8 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ОУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

