

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете № 1  
от «31» августа 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МКДОУ д/с №490  
Л.В. Алехина

## Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-7 лет (в соответствии с ФГОС дошкольного образования)

---



Инструктора по физической культуре:  
Адова Венера Николаевна

---

## **Содержание:**

### **I. Целевой раздел программы**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.
3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО.
4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.
5. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ.
6. Целевые ориентиры рабочей программы, сформулированные в ФГОС ДО.
7. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы.

### **II. Содержательный раздел программы.**

1. Рабочая программа по физическому развитию детей.
  - 1.1. Цель и задачи рабочей программы.
  - 1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет.
  - 1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет.
  - 1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет.
  - 1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет.
2. Формы и подходы в образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности.
3. Образовательная область «Физическое развитие».
4. Результаты освоения программы на основе интеграции образовательных областей ФГОС ДО (целевые ориентиры).
5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Предметно-развивающая среда ДОУ (групповые помещения).
- 3.2. Регламент, структура НОД.
- 3.3. Материально-техническое оснащение спортивного зала.
- 3.4. Учебно-методическое обеспечение.
- 3.5. Приложения к Программе

## **I. Целевой раздел программы**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию составлена на основе Основной образовательной программы, которая разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155).

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- иными законодательными и нормативными правовыми актами РФ и Курской области, муниципальными правовыми актами города Курска, международными актами в области защиты прав ребенка, решениями и приказами Учредителя и соответствующего государственного органа, осуществляющего управление в сфере образования. МБДОУ № 119 осуществляет свою образовательную, правовую, хозяйственную деятельность на основе законодательных нормативных документов:

Документы международного права:

- Декларация прав ребёнка-1959г.;
- Конвенция ООН о правах ребёнка – 1989г.
- Законы Российской Федерации:
- Конституция РФ;
- Семейный кодекс РФ;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N 2562;
- Устав МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №119»;
- Родительский договор;
- Локальные акты, касающиеся деятельности ДОУ.

## **2.Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.**

Особое внимание уделяется оптимизации двигательной активности. Разнообразное содержание рабочей программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей 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.

На создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Цель рабочей программы: сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
- активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности ДОУ;
- формирование у воспитанников жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

## **3.Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО:**

1.Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение)детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2.Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.

3.Уважение личности ребенка.

4. Реализация рабочей программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **Основные принципы дошкольного образования:**

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество ДОО с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **Рабочая программа:**

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать
4. поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").
5. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

6. Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
7. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного
8. процесса.
6. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
7. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

#### **4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

##### **Возрастные особенности детей 3– 4 лет**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

##### **Возрастные особенности детей 4 – 5 лет**

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку.

У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### **Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

## **5. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ.**

В ДОУ существует группа компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционных группах направлена на сохранение и укрепление здоровья всех детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация его работы предусматривает:

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях является непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре. В группах компенсирующей направленности организация НОД по физкультуре осуществляется в тесном контакте с учителем-логопедом, учителем-дефектологом и медицинской сестрой ДОУ.

НОД по физкультуре осуществляется согласно комплексно-тематическому планированию и включает в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. Целесообразно использовать упражнения циклического характера. Важно учитывать, что у дошкольников с ЗПР выявляются трудности при выполнении движений по словесной инструкции. Исходя из этого, следует, что на начальных этапах проведения движения должны выполняться детьми по подражанию (по показу, далее по



словесной инструкции в сочетании с показом, на последнем этапе - по словесной инструкции. В НОД включаются «релаксационные минутки» для снижения возбудимости у дошкольников.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Она проводится воспитателями ежедневно до завтрака, с обязательным использованием музыки. Утренняя гимнастика проводится воспитателями в виде общеразвивающих или игровых упражнений. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.

Корректирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, подвижные игры и основные развивающие упражнения. Гимнастика после дневного сна включает в себя комплекс дыхательных упражнений, которые способствуют правильному дыханию и профилактике простудных заболеваний.

В ДОУ предусмотрена система закаливающих мероприятий, об эффективности которой свидетельствуют низкие показатели по заболеваемости дошкольников.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, которые разрабатываются совместно с учителем-дефектологом и воспитателями группы.

В вечернее время воспитателям рекомендуется проводить игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами, кольцебросами и т. д.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Также педагогами группы и инструктором по физической культуре ведется дополнительная индивидуальная работа с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате).

Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья лежит постоянное взаимодействие учителя-дефектолога, педагогов группы и инструктора по физической культуре, как в организованных формах, так и вне их.

## **6. Целевые ориентиры рабочей программы, сформулированные в ФГОС ДО.**

К концу года дети 3-4 лет могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

К концу года дети 4-5 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

К концу года дети 6-7 лет могут:

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **7. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы.**

1. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
2. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Система оценки результатов освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, должна быть направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различиях в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **II. Содержательный раздел программы**

### **1. Рабочая программа по физическому развитию детей.**

В рабочей программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в рабочей программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

Рабочая программа применяется в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 2 раза в неделю в зале и одно занятие на воздухе. Так же проводятся для всех возрастных групп недели здоровья (февраль, май), спортивные досуги и развлечения. Действует кружок «Весёлый степ», руководителем которого является инструктор по физической культуре.

Физическое развитие предполагает такие направления в работе, как:

1.Создание условий для формирования у детей привычки кЗОЖ, которые можно реализовать через:

- а) соблюдение режима;
- б) построение развивающей среды.

2. Воспитательно-образовательная работа:

- а) физкультурные занятия;
- б) прогулки и походы;
- в) праздники и досуги;

Продолжительность НОД:

в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 3-4 лет по 15 минут;

в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 4-5 лет по 20 минут;

в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 5-6 лет по 25 мин;

в группах компенсирующей направленности для воспитанников 5-6 лет по 30 мин;

в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для воспитанников 6-7 лет по 30 мин.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре делится на:

- игровую;
- сюжетную;
- тематическую(с одним видом физических упражнений);
- комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);
- контрольно-диагностическую;
- учебно-тренирующего характера;
- физкультурминутки;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
- мероприятия групповые, межгрупповые:
  - прогулки, экскурсии;
  - физкультурные досуги;
  - музыкальные досуги;
  - спортивные праздники;
  - соревнования;
  - дни здоровья;
  - тематические недели;
  - тематические досуги;
  - праздники;
  - театрализованные представления;
  - смотры и конкурсы.

### **1.1. Цель и задачи.**

#### **Цель:**

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи:**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
2. Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
3. Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
2. Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
3. Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
4. Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
2. Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
3. Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

### **1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

#### **1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет**

##### **Оздоровительные задачи:**

- Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
- Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.

##### **Образовательные задачи:**

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений , уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор



5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в возрасте 6-7 лет перед поступлением в первый класс.

### **1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет**

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Повышать тренированность организма;
2. Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
4. Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

#### **Образовательные задачи:**

1. Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
3. Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
4. Развивать выразительность двигательных действий;
5. Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
6. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
7. Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

## **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО и сдача ГТО в конце учебного года.

## **2. Формы и подходы к образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности.**

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Формирование рабочей программы основано на следующих подходах:

### 1. Личностно-ориентированные подходы:

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- Целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Психологическая защищённость ребёнка обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- Развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

## 2. Системно-деятельные подходы:

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;
- Креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- Владение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

## 3. Образовательная область «Физическое развитие».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к организованной деятельности и физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- создавать условия для обогащения двигательного опыта детей в процессе выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, развивать умения творчески использовать их в самостоятельной деятельности. Развивать функциональные возможности организма ребенка и потребность в двигательной активности, содействовать развитию интереса к физической культуре. Формировать умение участвовать в подвижных играх со сверстниками, выполнять основные простые правила и указания педагога, способность ориентироваться в пространстве;
- содействовать развитию физических качеств (быстрота движения, ловкость, сила координация, мелких мышц кистей);
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

- дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **3. Результаты освоения программы на основе интеграции образовательных областей ФГОС ДО (целевые ориентиры).**

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

#### К четырехлетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении программы достигается следующий уровень.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам при успешном освоении программы достигается следующий уровень.

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после рассчитана «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

#### **4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Родители (законные представители) должны знать о состоянии здоровья и физического развития своего ребёнка, следовательно, при работе с родителями (законными представителями) используется:

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление родителей (законных представителей) с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами «Паспорт здоровья ребенка» и т.д.
3. Проведение «Недели здоровья» и физкультурных праздников, досугов с родителями (законными представителями).
4. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках.



## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Предметно – развивающая среда группы**

В каждой возрастной группе имеется физкультурный уголок, оборудованный спортивным и игровым материалом для самостоятельной физической активности и индивидуальных занятий физкультурой.

Традиционное оборудование для физического развития:

- ленточки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- платочки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- флажки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- бубны
- кегли
- мячи (разного диаметра, резиновые)
- обручи
- кольцоброс (напольный)
- мешочки для метания
- ребристая доска
- скакалки (резиновые, веревочные)

Нетрадиционное спортивное оборудование:

- массажные дорожки
- гантельки из пластиковых бутылок
- бильбоке (из пластиковых бутылок и киндер-сюрпризов)
- султанчики

Настольные игры

- Шахматы, шашки.
- Лото «Виды спорта».

Театральные игры.

- Шапочки и маски для подвижных игр.

Картинки, фотографии, иллюстрации:

- «Летние виды спорта»
- «Зимние виды спорта»
- «Олимпийская символика»
- «Олимпийские чемпионы России»
- «Дети и спорт»

### 3.2. Регламент, структура НОД

Занятия физической культурой проводятся 3 раза в неделю во всех возрастных группах. В среднем, старшем дошкольном возрасте одно занятие организовывается на улице. В летний период (июнь - август) все занятия у всех возрастных групп организовываются на улице.

Занятия по физической культуре строятся в соответствии с комплексно – тематическим планом реализуемом в ДОУ.

Кроме занятий в утреннее время планируется утренняя гимнастика.

#### Утренняя гимнастика

	Место проведения	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа 1 средняя	Муз. зал	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 2 II младшая	Группа	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 3 II младшая	Группа	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 4 подготовит	Спорт. зал	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
Группа 5 средняя	Муз. зал	8.10	8.10	8.10	8.10	8.10
Группа 6 старшая	Спорт. зал	8.10	8.10	8.10	8.10	8.10
Группа 7 подготовит	Спорт. зал	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 8 подготовит	Спорт. зал	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 9 подготовит	Спорт. зал	8.10	8.10	8.10	8.10	8.10
Группа 10 старшая	Спорт. зал	8.20	8.20	8.20	8.20	8.20
Группа 11 старшая	Спорт. зал	8.10	8.10	8.10	8.10	8.10
Группа 12 II младшая	Группа	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00
Группа 13 средняя	Муз. зал	8.10	8.10	8.10	8.10	8.10

Расписание образовательная область «Физическое развитие»

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа 1 средняя	9.40 – 10.00	9.00 – 9.20		10.30 – 10.50 улица	
Группа 2 II младшая	15.30 – 15.45 восп.		15.30 – 15.45 восп.	15.30 – 15.45 восп.	
Группа 3 II младшая	9.20 – 9.35		15.45 – 16.00 восп.	15.45 – 16.00 восп.	
Группа 4 подготовит		9.50 – 10.20		11.45 – 12.15 улица	10.05 – 10.35
Группа 5 средняя		10.30 – 10.50 улица	9.20 – 9.40	9.00 – 9.20	
Группа 6 старшая	11.30 – 11.55 улица		10.10 – 10.35		9.35 – 10.00
Группа 7 подготовит	10.05 – 10.35		11.30 – 12.00 улица		9.00 – 9.30
Группа 8 подготовит	10.40 – 11.10	11.30 – 12.00 улица		9.25 – 9.55	
Группа 9 подготовит		10.45 – 11.15		10.50 – 11.20	11.00 – 11.30 улица
Группа 10 старшая		10.20 – 10.45		10.25 – 10.50	10.30 – 10.55 улица
Группа 11 старшая			10.40 – 11.05	10.00 – 10.25	10.30 – 10.55 улица
Группа 12 II младшая	9.00 – 9.15		9.00 – 9.15		15.30 – 15.45 восп
Группа 13 средняя		9.25 – 9.45	9.45 – 10.05	10.30 – 10.50 улица	

### 3.3. Материально – техническое обеспечение спортивного зала

Традиционное оборудование для физического развития:

- ленточки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- платочки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- флажки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- бубны
- кегли
- дуги для подлезания, перелезания, перепрыгивания.
- ребристые дорожки
- мячи (разного диаметра, резиновые)
- фитбол - мячи
- обручи
- гимнастические палки
- кольцоброс (напольный)
- мешочки для метания
- ребристая доска
- скакалки (резиновые, веревочные)
- канат
- тоннели
- маты

Нетрадиционное спортивное оборудование:

- массажные дорожки
- гантельки из пластиковых бутылок
- бильбоке (из пластиковых бутылок и киндер-сюрпризов)
- султанчики

Картотеки.

- Картотеки игр: подвижных игр для детей среднего возраста, малоподвижных, на развитие дыхания.
- Картотека релаксационных игр
- Картотека «Гимнастика маленьких волшебников»
- Картотека полезных стихов и сказок (гигиенические процедуры)
- Картотека стихов о спорте и спортсменах, о спортивном оборудовании.
- Картотека считалок
- Картотека пальчиковых игр

Музыка.

- Магнитофон
- Музыкальные сборники

«Вдохновение». Музыка для релаксации.

«Звуки природы». Музыка для релаксации.

«Дождь и гроза. Музыка природы»

Сборник детских песен «Вместе весело шагать» (для движения под музыку)

### **3.4. Учебно – методическое сопровождение**

- 1.**Н.В. Полтавцева , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 3-4 лет.
- 2.**Н.В. Полтавцева , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 4-5 лет;
- 3.**Н.В. Полтавцева , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 5-6 лет;
- 4.**Н.В. Полтавцева , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 7 лет;
- 5.** Н.А. Глазырина: «Физическая культура – дошкольникам, средний возраст»;
- 6.**Н.А. Глазырина: «Физическая культура – дошкольникам, старший возраст»;
- 7.**Н.Н. Ефименко: «Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве»;
- 8.** Е.В. Сулим «Детский фитнес»;
- 9.** Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия в дошкольном образовательном учреждении».
- 10.** М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет.
- 11.** М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 6-7 лет.
- 12.** Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
- 13.** Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина «В дружбе со спортом»
- 14.**Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»
- 15.**Е.И.Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»

### 3.5. Приложение к программе.

#### Серия сюжетно – тематической ОД по физической культуре для детей 3-4 лет.

---

Сюжетная ОД - одна из организационных форм проведения НОД по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

На основе программы Маханёвой М.Д. «Здоровый ребёнок» я разработала серию сюжетных занятий по физической культуре для детей 3 – 4 лет.

В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в занятии «Птицы» применяется упражнение дыхательной гимнастики «Птичка», общеразвивающие упражнения «Птички клюют зернышки», «Птички машут крылышками», «Птички чистят перышки» и др., подвижные игры «Воробышки и кот», «С ветки на ветку») и организовываются на развивающей ситуации.

На учебный год разработано 32 сюжетных занятия. Образовательная программа учреждения предусматривает проведение 70 занятий. 4 занятия, по два на начало и конец учебного года отведены для обследования уровня физического развития детей. А каждое второе занятие дублируется, с постепенным усложнением упражнений и увеличением нагрузки. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

В целях увеличения моторной плотности на занятиях я рекомендую педагогам ДОУ разучивать новые комплексы ОРУ во время проведения утренней гимнастики. Для закрепления и совершенствования каждого комплекса сюжетных занятий педагогам ОУ рекомендуется в рамках проведения динамического часа использовать уже освоенные на занятиях игры и упражнения.

### Сентябрь. 3 неделя. «Здравствуй, лес»

Цель: укрепление здоровья детей, создание эмоционального подъема при воспоминании об экскурсии в лес.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение ползанию на средних четвереньках;
4. закрепление умения ходить змейкой с хлопками над головой;
5. совершенствование навыка катания мяча двумя руками друг другу;
6. воспитывать интерес к природе родного края.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация фотовыставки совместно с родителями «Дары леса».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) подборка подвижных игр на природе для всей семьи.

Оборудование: запись со звуками природы, извилистая дорожка, мячи среднего диаметра по количеству детей, макет кустика, маска воробья.

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение врассыпную.                      Ходьба врассыпную по залу.                      Ходьба с высоким подниманием колена.                      Бег врассыпную.                      (Звучит запись звуков природы).                      Дети стоят врассыпную.</p>	<p>Ребята, хотите отправиться в путешествие в лес? Лето уже закончилось, и хочется узнать, что изменилось в природе. Отправляемся в лес. Вот мы шагаем по дорожке, а сейчас на нашем пути попадаются кочки, мы их перешагнем. Мы увидели полянку и побежали на нее. Прибежали и замерли от удивления!</p>
2 часть.	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дети поднимают плечи вверх, разводя руки слегка в стороны, как бы удивляясь, при этом можно поворачивать голову вправо и влево (по 3-4 раза в каждую сторону).</li> <li>2. Дети выполняют наклоны вперед, при этом ноги на ширине плеч, руки на поясе. ( 4-6 раз).</li> <li>3. Дети выполняют приседания. (4-6 раз).</li> <li>4. Дети садятся на пол, ноги прямые, делают обхват руками ног, согнутых в колене, при этом прижимают голову к коленям, как бы прячась, затем выпрямляются. (4-6 раз).</li> </ol>	<p>Как мы удивились? Что же мы здесь увидели?</p> <p>-Как здесь много кустика, давайте их рассмотрим поближе.</p> <p>-Ой, а на кустиках ягодки: голубика, а если ниже наклониться увидим и чернику, давайте их соберем, присели и сорвали, присели, сорвали еще...</p> <p>- Присядем, отдохнем и</p>

	<p>5. Прыжки на двух ногах с махами руками в стороны. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>спрячемся от надоедливых мошек.</p> <p>-Встанем и порадуемся красоте осеннего леса!</p>
	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>1. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой.(4метра). 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на средних четвереньках по прямой.(5-6метров).2-3раза.</p> <p>3. Катание мяча двумя руками друг другу, стараться, чтобы мяч катился по прямой. До 2-3 минут.</p> <p>Подвижная игра: «Солнышко и дождик».2 раза.</p>	<p>Посмотрите, ребята, какая извилистая тропинка между кустиками, давайте по ней пройдем, посмотрим куда она нас приведет. И здесь нет покоя от надоедливых мошек, давайте их отгонять руками.</p> <p>-А здесь кустики стали большими, давайте проползем под ними.</p> <p>- Помните, мы с вами в прошлый раз на полянку ходили, да мячики свои забыли, а сейчас они нам пригодятся. Давайте поиграем с ними</p> <p>- Ой, ребята, кажется, дождь начинается. Давайте прятаться от дождя под кустиком.</p>
<p>3 часть.</p>	<p>Народная игра малой подвижности «Пышкой» (Воробей). Дети стоят в кругу, воспитатель говорит: Прилетел к нам воробей И запел, как соловей. Эй, ты, птичка, не зевай, Кто мяукнул, отгадай? Водящий в центре круга, с закрытыми глазами, должен по голосу узнать мяукнувшего.</p>	<p>- Ну, что ж, пора возвращаться в детский сад, а то мы совсем промокнем. Чтобы быстрее добраться, превратимся в маленьких воробышков и полетим.</p> <p>- А хотите поиграть в игру, которая так и называется «Воробей»?</p> <p>- Где мы с вами сейчас побывали?</p> <p>- Что вам больше всего понравилось в осеннем лесу?</p>



## Сентябрь. 4 неделя. «Труд работников детского сада».

Цель: укрепление здоровья детей, уточнить представления о труде работников д/сада.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение ходьбе с перешагиванием через предметы;
4. закрепление навыков прокатывания мяча двумя руками друг другу;
5. повторение умения прыгать на двух ногах с поворотом вокруг себя;
6. воспитывать трудолюбие, уважительное отношение к работникам детского сада.

Оборудование: мячи большого диаметра на подгруппу детей, корзина с кубиками, обручи по количеству детей, корзина с маленькими мячами.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ.занятии;

б) организация фотовыставки «Мы помощники».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей: Консультация «Трудовое воспитание, как один из аспектов физ. развития».

### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег в колонне друг за другом.</p> <p>Перестроение в круг по намеченной линии.</p>	<p>Ребята, все взрослые ходят на работу. И у нас в детском саду много взрослых, и у каждого из них свои обязанности. Давайте посмотрим, что же за профессии у взрослых есть в детском саду.</p> <p>Отправляемся на экскурсию по детскому саду.</p> <p>Вот идем по коридору, Друг за другом точно в ряд. По ступенькам поднимается Любопытный наш отряд. Чтобы всех нам обойти, Поторопимся в пути! Встанем в круг скорей, ребятки, Отгадаем все загадки!</p>
2 часть.	<p>ОРУ Дети стоят в кругу.</p> <p>1. Дети стоят с вытянутыми в сторону руками, затем обнимают себя за плечи, и вновь разводят руки в стороны. (4-6 раз).</p> <p>2. Дети стоят, ноги на ширине плеч, кисти рук соединить в замок, совершают круговые движения, вытянутыми вперед руками, как бы помешивая. ( по 3 - 4 раза).</p> <p>3. Дети выполняют приседания, при этом обхватывают руками колени. (4-6 раз).</p> <p>4. Дети, сидя на полу, ноги в стороны,</p>	<p>Рано, рано поутру Нас встречает в детсаду. Нам читает сказки, Обнимает с лаской. (Воспитатель).</p> <p>Жарят сочные котлеты, Варят вкусные обеды. Очень тяжело в саду Приготовить всем еду. (Повар). Кто нас лечит в детсаду, Рост и вес нам меряет, Хоть прививок не боимся, Спрячемся скорее. (Медсестра). Любит нас побаловать, С нами вместе поиграть.</p>

	сжав кисти в кулак, как бы держа тряпку, моют пол, совершая наклоны вперед. (4-браз).  5. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой. (2 раза в чередовании с ходьбой).	Все содержит в чистоте, Моет в группе все везде. (Няня). Очень рады ей ребята, Встречи с нетерпением ждут. В зале у нее танцуют, Песни весело поют. (Муз. рук).
	ОВД. Перестроение в колонну по одному.  1. Ходьба с перешагиванием через предметы.(10-15 сантиметров).2-3раза.  2. Катание мяча двумя руками друг другу, стараться, чтобы мяч катился по прямой. До 2-3 минут. (с увеличением расстояния).  3. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой в рассыпную).	А теперь, давайте, братцы, Физкультурой заниматься. В спортзале кто вам лучший друг? Ну, конечно же, физрук.  Чтобы сильными нам быть, Надо спину укрепить. По дорожке мы пойдем, Через кубики перешагнем. Не потерпим в зале скуки, Взяли мячики мы в руки. Сядем вместе с другом Покатаем мяч друг другу.  В домики мы все зайдем И попрыгаем кругом. Прогуляемся немножко, И опять вернемся в дом, Вновь попрыгаем кругом.
	Подвижная игра: «Собери игрушки».2 раза. По сигналу взрослого, девочки собирают в корзины кубики, мальчики мячики.	Познакомились со всеми Вы ребята в детсаду. Хоть малы вы, но тоже Приучаетесь к труду. Можете вы помогать Игрушки за собой убрать.
3 часть.	Упражнение на дыхание «Отдыхаем». Дети стоят, руки вдоль туловища. 1-вдох, потянуться вверх, подняться на носки. 2-выдох с произнесением «ух», вернуться в и.п. (4 раза). Обычная ходьба.	Вы несколько не ленились, Здорово все потрудились. Сейчас немножко отдохнем И в группу вновь свою пойдем.

### Октябрь. 1 неделя. «Фрукты-овощи».

Цель: укрепление здоровья, создание положительных эмоций у детей.

Задачи:

1. развитие координации движений;
2. укрепление мышечного аппарата стопы;
3. обучение ползанию на средних четвереньках;
4. закрепление умения прыгать на всей ступне с работой рук;
5. совершенствование навыков ходьбы «змейкой»;

б. воспитание навыков самоорганизации.

Оборудование: кубики по количеству детей, извилистая дорожка, маска мышки.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация: «Питание ребенка 3-4 лет».

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Ходьба стайкой за воспитателем.	Ребята, а хотите отправиться в деревню и узнать чем там занимаются в начале осени? Ну что ж, пойдете за мной.
	Ходьба парами в стайке за воспитателем.	Чтоб не скучно было братцы, давайте за руки держаться.
	Бег в парах.	А теперь мы побежали и в деревню мы попали
2 часть.	<p><b>ОРУ с кубиками.</b> Дети встают врассыпную и берут в руки по одному кубику.</p> <p>1. Повороты туловища в разные стороны, при этом прикладываем ладонь ко лбу, как бы всматриваясь, (кубик перекладываем из одной руки в другую). (по 3-4 раза).</p> <p>2. Перекладывание кубика из руки в руку, через стороны с вставанием на носки. (4-6 раз).</p> <p>3. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, затем наклониться и взять кубик опять, (кубик класть и брать двумя руками, при наклоне стараться не сгибать колени). (4-6 раз).</p> <p>4. Приседание с кубиком (присесть, кубик на вытянутых руках вперед). (4-6 раз).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. (2 раза).</p>	<p>Здесь и сад и огород, Урожай у всех растет.</p> <p>Ну и мы давайте братцы, Начнем делом заниматься.</p> <p>Мы корзиночки возьмем, Урожай весь соберем.</p> <p>Посмотрели вправо, влево Где тут, что у нас растет.</p> <p>Мы не зря сюда пришли, Трудолюбивый мы народ</p>
	<p><b>ОВД</b></p> <p>1. Ползание на средних четвереньках по прямой. 2-3 раза. ( 4-5 метров).</p> <p>2. Ходьба змейкой по извилистой дорожке. 2-3 раза. (ширина 20 см., длина 4 метра)</p> <p>3. Прыжки на всей ступне с работой рук. (2 раза по 20 секунд).</p>	<p>Вот и яблочки висят, Тянутся нам к себе велят.</p> <p>И морковка уж созрела, Будем дергать ее смело.</p> <p>А теперь присядем к грядке С ягодкой играем в прятки.</p>

	<p>Подвижная игра «Огуречик» 2-3 раза.</p> <p>1 вариант. Прыжки с продвижением вперед, ходьба на носках. По окончании текста «мышка» ловит детей.</p> <p>2 вариант. У огуречиков хвостики-веревочки, мышка по окончании текста догоняет детей и отрывает «хвостики».</p>	<p>Пусть притопчут наши ножки Сорняки на дорожке.</p> <p>Мы по грядке проползем Всю картошку соберем.</p> <p>Здесь куда бы ни пошел, То огурец, то лук нашел. Будь внимательней, смотри, Ни на что, не наступи!</p> <p>Урожай наш бережет- Чучело который год. Оно руками махает И птиц всех разгоняет.</p> <p>Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.</p>
3 часть.	<p>Релаксация «Овощи».</p> <p>Сели на коврик.</p> <p>Обмахивают лицо ладошками.</p> <p>Хлопают по коленям.</p> <p>Легко ударяют пальцами по коленям.</p> <p>Хлопают в ладоши.</p>	<p>Устали овощи, сели отдыхать. Отдувается капуста: ах-ах-ах! Морковка: эх-эх-эх! Горох: ох-ох-ох! Огурец: ух-ух! Вот мы и побывали в деревне, понравилось вам собирать урожай?</p>

### Октябрь. 2 неделя. «Что растет».

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций от совместных игр, закрепление знаний цветов и названий деревьев: дуб, береза, рябина.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение ползанию на четвереньках за катящимся предметом;
4. закрепление умения прыгать на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;
5. повторение навыков ходьбы с перешагиванием через рейки лестницы;
6. воспитывать у детей внимание, взаимопомощь, эмоциональность.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ.занятии;
- б) подборка подвижных игр для детей 2 младшей группы.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Роль режима дня в развитии ребенка».

Оборудование: лестница для перешагивания, корзинка с крупными шишками, листья деревьев из картона разного цвета и формы, 3 корзинки, зонтики.

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну по одному друг за другом.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Бег в колонне друг за другом.</p> <p>Перестроение в круг по намеченной линии.</p>	<p>Отправляемся мы в лес, Там полным полно чудес. По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два. По горячему песочку, Пробежим мы на носочках. Побежали, побежали, В лес осенний прибежали. Там в лесу деревьев много, Дружно листья шелестят, Поиграть зовут ребят.</p>
2 часть.	<p>ОРУ</p> <p>Дети стоят в кругу.</p> <p>1. «Веточки качаются». Дети поднимаются на носки, и покачивают вытянутыми вверх руками вправо-влево, опустить. (4-6 раз).</p> <p>2. «Деревья здороваются». Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны головы вперед-назад. (по 3- 4 раза).</p> <p>3. «Высокие и низкие деревья». Дети выполняют приседания, присесть руки на колени. (4-6 раз).</p> <p>4. Дети, лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. (4раза по 8 в чередовании с отдыхом).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>А теперь представим детки, Что наши руки – это ветки. Дует легкий ветерок И качает так листок. Вот деревья повстречались, Головою покачали. (Упражнение выполнять медленно).</p> <p>Было малым деревцо, А потом большое стало, Начинаем все сначала.</p> <p>Мы в листочки превратились, И на землю опустились. Ветерочек поддувает, Нас тихонечко качает. Вот осенний листопад, Листья кружатся, летят.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.(10-15 сантиметров).2-3раза.</p> <p>2. Подвижная игра «Собери шишки». ( Ползание за катящимся предметом. 2 раза по 4-5 метров).</p>	<p>По тропинке в лес идем Листья сыплются дождем. Веточки валяются, Нашим ножкам мешаются. Веточки перешагнем, Дальше в лес гулять пойдем.</p> <p>Сколько шишек здесь в лесу, По дорожке катятся. Их в корзинки соберем ,</p>

	<p>3. Подвижная игра: «Ветерок играет осенними листьями». 2 раза. По сигналу взрослого, дети собирают в корзины листочки, разбросанные по залу. (По цветам, а затем по форме: дубовые, березовые, рябиновые).</p>	<p>В детский садик принесем.  Осенью листочки разные, Зеленые, желтые, красные. Вы скорее все бегите, Листики в корзинки соберите.</p>
	<p>Подвижная игра: «Солнышко и дождик». 2 раза. По сигналу «солнышко» дети разбегаются по площадке, а по сигналу «дождик» дети прячутся под зонтики.</p>	<p>Дождик льет как из ведра Прятаться пришла пора.</p>
3 часть.	<p>Упражнение на дыхание «Заблудились». Дети стоят, руки сложены рупором около рта. 1-вдох, потянуться вверх, подняться на носки. 2-выдох с произнесением «ау», вернуться в и.п. (4 раза).</p>	<p>Ой, пора наверно, братцы, В детский садик возвращаться. Солнышко уже садится В лесу можно заблудиться. Если потеряемся, Мы не растеряемся – Знаем друга как позвать: Будем мы «Ау» кричать.</p>

### Октябрь. 3 неделя. «Домашние животные».

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительных эмоций и формирование любви к животным.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развивать у детей эмоциональность, выразительность движений;
3. обучение прокатыванию мяча под дугу, с целью сбить кеглю;
4. закрепление навыков ходьбы по наклонной доске и спуск с нее;
5. повторение навыков ползания на четвереньках по скамейке;
6. воспитывать внимание, осторожность, взаимопомощь.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация фотовыставки «Домашние любимцы».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация для родителей «Профилактика глистных заболеваний у детей».

Оборудование: 2 наклонных доски, 2 скамейки, 2 дуги, кегли, мячи среднего диаметра (10-12 см).

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну парами.  Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена</p>	<p>-Сегодня мы отправимся в гости к бабушке. А живет она в деревне. В гости парами пойдём, И в деревню попадём.</p>

	<p>Бег в колонне парами, чередуя с бегом врассыпную.</p> <p>Перестроение врассыпную.</p>	<p>У бабули огород, Здесь картошечка растет. Выше ноги поднимай, Не помни урожай. Быстренько мы побежали И на птичий двор попали.</p>
2 часть.	<p>ОРУ</p> <p>1. «Петух». Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, с произнесением «ку-ка-ре-ку». (по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. « Утята». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. Махи руками через стороны, вверх-вниз.(4-6 раз).</p> <p>3. «Гуси шипят». Стоя, ноги слегка расставлены, ладони в сторону. Наклон вперед, отвести руки назад, сказать «ш-ш-ш». (4-6 раз).</p> <p>4. «Кошечка добрая и злая». Стоя на четвереньках, смотрят вперед. 1- выгнуть спину, посмотреть вниз, 2- прогнуть спину, поднять голову вверх.(4-6 раз).</p> <p>5. Ноги вместе, руки перед грудью, как лапки. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (2 раза по 8 прыжков).</p>	<p>Петушок, петушок, золотой гребешок, Что ты рано встаешь, деткам спать не даешь.</p> <p>Хоть утята маловаты, Машут крыльями ребята.</p> <p>А вот и гуси стоят, На детей они шипят. Кошечка проснулась, Посмотрела, потянулась.</p> <p>Вот нас песик увидал, И от радости прыгать стал.</p>
	<p>ОВД. Дети выстраиваются в две колонны.</p> <p>1. «Сбей кеглю». Сбивание кегли мячом, прокатывая его под дугой. (2-3 раза).</p> <p>2. « Поднимись в гору». Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. (2-3раза).</p> <p>3. «Кто быстрее проползет». Ползание на четвереньках по скамье. 2-3раза.</p>	<p>Что б бабуле помогать, Надо сильными и ловкими стать.</p> <p>Следить, чтобы спина была прямая.</p> <p>Ползать, прогнув спину, голову не наклонять вниз.</p>
3 часть.	<p>Подвижная игра: « Наседка и цыплята». (2-3 раза).</p> <p>Упражнение на дыхание «Коровка». Ноги узкой дорожкой, указательными пальцами изобразить рожки. Сделать вдох носом, опустить голову вниз – выдох на звуках «му-му-му». (до 30 сек, 2-3 раза).</p>	<p>При беге следить, чтобы дети не натыкались друг на друга.</p> <p>У бабушке коровка в стойле стоит, На детей она мычит.</p> <p>Вот у бабушки на дворе мы побывали Сколько животных там повидали? Сейчас в группу мы пойдём</p>

		Бабуле оладушков испечем. Дети уходят, проговаривая потешку «Ладушки, ладушки».
--	--	--

### Октябрь. 4 неделя. «Я иду на улицу».

Цель: укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, внимания, ловкости;
3. обучение прокатыванию мяча между предметами;
4. закрепление умения ходить, перешагивая через шнуры;
5. повторение навыков ползания на четвереньках за катящимся предметом;
6. воспитывать у детей навыки самоорганизации, взаимопомощи.

Оборудование: рули или кольца по кол-ву детей, шнуры для перешагивания, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли для прокатывания мяча и кегли для игры: красная, зеленая, синяя и желтая, флажок красного и зеленого цвета.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ.занятии;
- б) подборка релаксационных упражнений для детей 2 младшей группы.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Релаксация, как метод борьбы с излишней возбудимостью».

### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение в колонну по одному друг за другом. Ходьба в колонне друг за другом.  Ходьба с высоким подниманием колена.  Бег в колонне друг за другом.  Перестроение в круг по намеченной линии.	Отправляемся с вами на улицу. Сначала побудим пешеходами. Пешеходы должны быть внимательными на дороге, ходить по тротуарам, осторожно перешагивать препятствия, быстро перебежать дорогу в определенном месте, знать правила дорожного движения. (Следить за осанкой, спина прямая).
2 часть.	ОРУ с рулем или кольцом. Дети стоят в кругу.  1. «Руль вверх». Ноги слегка расставлены, руль держать в обеих руках, внизу. Поднять руль вверх – посмотреть, затем	- Представим себя водителями. Возьмем в руки руль, сделаем зарядку, ведь чтобы водить машину нужно быть сильным, ловким и конечно же внимательным. Спина прямая, поднятый руль должен быть над головой.



	<p>опустить.(4-6 раз).</p> <p>2. «Наклонись». Ноги на ширине плеч, руль у груди. Поднять руль вверх; легкие наклоны вправо, влево, опустить руль. (по 3-4 раза).</p> <p>3. «Достань ножки». Сидя, ноги прямые, руль прижат к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-6 раз).</p> <p>4. «Повернись». Стоя на коленях, руль в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево. Затем отдых, сесть на пятки, руль опустить. ( по 3- 4раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с рулем в руках перед грудью. (2 раза в чередовании с ходьбой)</p>	<p>При наклонах ноги стоят на месте.</p> <p>Стараться достать пальцев ног, не сгибая колени.</p> <p>Спина прямая, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Мягкое приземление.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Пешеходный переход». Ходьба с перешагиванием через шнуры.(10-15 сантиметров).2-3раза.</p> <p>2. «Прокати, не задень». Прокатывание мяча между кеглями. (2 раза. Расстояние между кеглями 60 сантиметров).</p> <p>3. «Попробуй, догони». Ползание за катящимся мячом, можно использовать заводные или инерционные машинки. (2раза по 3-4 метра).</p>	<p>Где пешеходам можно переходить дорогу? Конечно же, по пешеходному переходу. Давайте представим, что это пешеходный переход. Надо идти осторожно, внимательно смотреть под ноги.</p> <p>А теперь представим себя водителями, мячи - это машины. Нужно объехать препятствие, чтобы не врезаться.</p> <p>А сейчас попробуйте догнать на четвереньках свои машинки.</p>
	<p>Подвижная игра: «Цветные автомобили». (2 раза ).</p>	<p>А хотите сами превратимся в автомобили и поиграем в игру.</p>
<p>3 часть.</p>	<p>Игра малой подвижности «Семафор».</p> <p>Дети стоят в кругу, ведущий в центре круга с двумя табличками: красной и зеленой. На зеленый свет дети идут по кругу, изображая поезд, а на красный останавливаются.(1-2 минуты).</p> <p>Упражнение на дыхание «Поезд». (1 минута).</p> <p>Дети двигаются по кругу, произнося «гу-гу-гу». Останавливаются, говорят звук «ш-ш-ш». (Возможно объединение игры и дыхательного упражнения).</p>	<p>Ребята, что помогает водителям не столкнуться на дороге, что означает каждый цвет у светофора?</p> <p>А для движения поезда существуют семафоры, и у них всего два цвета. На красный поезд стоит, на зеленый едет.</p> <p>А сейчас наш поезд отправляется в группу.</p>

## Ноябрь. 1 неделя. « Мои друзья».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения от общения и совместной деятельности внутри группы.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, пластичности;
3. обучение прыжкам на двух ногах, стоя на месте;
4. закрепление умения ползать на средних четвереньках по прямой;
5. повторение навыков прокатывания мяча двумя руками друг другу,
6. воспитывать дружелюбность, взаимопомощь.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ.занятии;
- б) организация фотовыставки «Дружная семейка».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка».

Оборудование: кукла Антошка, запись песни «Дружба крепкая, не сломается...», мячи среднего диаметра по количеству детей, извилистая дорожка.

### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение врассыпную.  Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой.  Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу воспитателя.	Ребята, можно сказать, что вы друзья? К нам в гости пришел Антошка, он ищет друзей. Давайте покажем ему, какими должны быть друзья. Мы живем в разных домах, но собираемся по утрам в одной группе. Мы бегаем по группе, потом собираемся вместе и играем на коврике, нам вместе не скучно.
2 часть.	<b>ОРУ с мячом.</b> Дети стоят врассыпную. Звучит запись песни « Дружба крепкая не сломается...»  1. Дети поднимают мяч в двух руках вверх, затем опускают руки.  2. Дети выполняют наклоны в стороны, при этом ноги на ширине плеч, мяч в двух руках над головой.  3. Сидя на полу, ноги прямые, мяч прижат к груди, наклониться, достать мячом пальцев ног, при этом не сгибать колени.	- По утрам мы в детском саду делаем зарядку, чтобы не болеть и быть сильными и ловкими. Давайте покажем Антошке, как мы делаем зарядку.  Делают движения на первую часть 1 куплета.  Вторая часть 1 куплета.  Первая часть 2 куплета.

	<p>4. Стоя на коленях, мяч в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево, затем отдых сесть на пятки, мяч опустить.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с мячом в руках перед грудью. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Вторая часть 2 куплета.</p> <p>Третий куплет.</p>
	<p style="text-align: center;">ОВД</p> <p>1. Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке.(5-6метров).2-3раза.</p> <p>2. Катание мяча двумя руками друг другу, стараться, чтобы мяч катился по прямой. До 2-3 минут.</p> <p>3. П/игра «Мой веселый, звонкий мяч». Прыжки на двух ногах, стоя на месте. 2 раз по 20 секунд.</p>	<p>Потом мы завтракаем и все вместе играем и занимаемся.</p> <p>Хоть мы уже и большие, но очень любим ползать на четвереньках и догонять друг друга.</p> <p>Нам нравится играть друг с другом в мяч.</p> <p>А иногда мы сами превращаемся в мячики.</p>
	<p>Подвижная игра: «Пойдем гулять».</p> <p>Дети сидят на скамейках. Воспитатель подходит к кому -нибудь из детей и зовет с собой гулять. Названный ребенок становится за воспитателем, следующий за первым ит.д. Воспитатель собирает 6-8 человек и один – два раза обходит с ними площадку. По сигналу: «Домой, домой!» - дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям и игра продолжается.</p>	<p>Даже если мы ссоримся, мы все равно остаемся друзьями. Ведь одному скучно играть. Антошка, хочешь с нами поиграть? Ну тогда, пойдем гулять.</p>
<p>3 часть.</p>	<p>Релаксация «Волшебный сон».</p> <p>Реснички опускаются...</p> <p>Глазки закрываются...</p> <p>Мы спокойно отдыхаем...</p> <p>Сном волшебным засыпаем...</p> <p>Дышится...легко...ровно...глубоко...( ит.д.)</p>	<p>- А когда мы устает, то ложимся отдыхать. У нас в группе у каждого своя уютная кроватка.</p> <p>Давай, Антошка, представим, что мы легли в наши постельки.</p> <p>- Ну, что, Антошка, понял как здорово иметь много друзей? А давай дружить, приходи к нам еще в гости, будем вместе играть.</p>

### **Ноябрь. 2 неделя. «Зачем мне одеваться?».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;

3. обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед;
4. закрепление умения ползать за катящимся предметом с ускорением и замедлением
5. темпа;
6. повторение навыков прокатыванию мяча между предметами;
7. воспитывать у детей внимание, ловкость;
8. формировать у детей эстетический вкус, опрятность в одежде.

Оборудование: обручи для прыжков с продвижением вперед, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли для прокатывания мячей.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) картинки с последовательностью одевания детей на прогулку.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Гигиенические требования к одежде ребенка».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну по одному друг за другом.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носках. Бег в колонне друг за другом, не отставая и не перегоняя товарищей. Перестроение в круг по намеченной линии.</p>	<p>- Сегодня мы с вами поговорим об одежде. Одежда нужна для разных целей. Например: какая одежда нужна для плавания? Купальник, плавки. А для того, чтобы не промокнуть под дождем? Плащ, куртка с капюшоном, резиновые сапоги. А чтобы заниматься физкультурой? Спортивная форма: майка или футболка, шорты или спортивные брюки. Ну что ж сейчас мы с вами в физкультурной форме, а значит, займемся спортом. Следить за осанкой, спина прямая.</p> <p>Стараться дышать через нос.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Дети стоят в кругу.</p> <p>1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх – затем опустить. (имитируют одевание футболки, 4 раза).</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно понимают ноги, согнутые в колене, имитируя одевание шорт. (по 4 раза каждую ногу).</p> <p>3. Сидя, ноги прямые, упор руками сзади. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п. (</p>	<p>Покажите, как вы одевали футболку.</p> <p>А как вы одеваете шорты. Стараться держать спину прямо.</p> <p>Не забудьте одеть носочки. Стараться достать пальцев ног, не сгибая колени.</p>

	<p>имитируют одевание носков. По 4 раза).</p> <p>4. Дети стоят, ноги на ширине плеч, выполняют наклоны, к одной ноге, к другой, имитируя застегивание обуви.(по 4 раза к каждой ноге).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Обувь крепко застегните. При наклонах ноги стоят на месте.</p> <p>Покажитесь, какие вы все опрятные. В этой одежде вам будет удобно заниматься спортом.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1.Прыжки из обруча в обруч.(3-4 метра).2-3раза.</p> <p>2. Прокатывание мяча между кеглями. (2 раза. Расстояние между кеглями 50 сантиметров).</p> <p>3. Ползание за катящимся мячом, с ускорением и замедлением темпа. (2раза по 3-4 метра).</p>	<p>Спина прямая, стараться прыгать, оставаясь на месте.</p> <p>Ну, что ж продолжим занятия физкультурой. Приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Стараться не отпускать от себя мяч.</p> <p>Голову не опускать, в пояснице прогнуться.</p>
	<p>Подвижная игра: «Догони скорее мяч». (2 раза ).</p> <p>Дети выстраиваются в шеренгу, воспитатель выбрасывает мячи из корзины подальше от детей. После слов «догони» дети бегут за мячами , ловят их и возвращаются на место.</p>	<p>Бегать, не наталкиваясь друг на друга.</p>
3 часть.	<p>Сюжетное упражнение «Стирка».</p> <p>Дети трут одежду в двух руках, имитируя стирку.</p> <p>Встряхивают руками и вешают, поднимаясь на носки.</p> <p>Имитируют глажение.</p>	<p>Мы с вами позанимались, и одежда стала грязной. Нужно ее постирать.</p> <p>Мыло пенится в корыте, Мы стираем посмотрите. А теперь ее встряхнем И повесим сохнуть. В руки утюжок возьмем Все морщинки уберем. А как вы ухаживаете за одеждой? Аккуратно ли складываете, следите ли за ее чистотой? Одежду нужно беречь, тогда сможете долго носить свои любимые вещи.</p>

### Ноябрь. 3 неделя. «Пожарная безопасность».

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение подлезанию под дугу, не касаясь руками пола;
3. закрепление умения прыгать вверх с места с целью достать предмет;
4. повторение навыков ходьбы по гимнастической скамейке;
5. развивать чувство равновесия, координацию движений.

Оборудование: 2 скамейки, 2 дуги, колокольчик на веревочке, ведерочко.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) папки передвижки по пожарной безопасности.

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну с перестроением в рассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне «змейкой».</p> <p>Бег в колонне друг за другом «змейкой».</p>	<p>-Ребята, а у вас дома много полезных вещей? А вы все знаете, что будет с вещами если случится пожар? А кто тушит пожар? Конечно же, пожарники! А вы хотите побывать сегодня пожарниками? Что ж тогда команда стройся! Будем мы тренироваться, чтобы быстрыми нам стать, на пожар не опоздать. В рассыпную разошлись, снова в строй все собрались. А теперь волной пойдем, все преграды обойдем.</p> <p>Быстро, быстро побежали и в рассыпную для тренировки встали.</p>
2 часть.	<p>ОРУ Перестроение в рассыпную.</p> <p>1. Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1-руки согнуть в локтях к плечам, кисть в кулак, 2-и.п. (4-6 раз).</p> <p>2. Ноги узкой дорожкой, руки за спиной. 1-присесть, руки вынести вперед, 2-вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>3. Стоя на коленях, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2-и.п. тоже в другую сторону (по 3-4 раза).</p> <p>4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед». (3-4 раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Чтобы были мы сильны, Тренируем руки мы.</p> <p>Ноги тоже подкачаем, Мы про них не забываем.</p> <p>Не страшна нам тренировка, Наклоняемся мы ловко.</p> <p>Даже лежа на спине, Крутим мы велосипед. Прыгаем мы очень ловко вот такая тренировка!</p>

	<p>ОВД. Дети выстраиваются в одну колонну.</p> <p>1. «Пролезь, не обожгись». Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. (2-3 раза).</p> <p>2. «Позвони в колокольчик». Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. (2-3 раза).</p> <p>3. «Кто быстрее пройдет». Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3раза.</p>	<p>Что ж, я вижу команда хороша, приступим к тушению пожара.</p> <p>Все кругом горит в огне, Вот окошечко в стене. Нужно нам в него пролезть Чтобы руки не обжечь.</p> <p>Вывались, сквозь жар и дым, В колокольчик позвоним! Эй, пожарники, быстрее! Выручайте нас скорей!</p> <p>Вот пожарники бегут, От огня людей спасут.</p>
	<p>Игра малой подвижности: «Пожарники».(2-3 раза).</p> <p>Дети, стоя в кругу, под звон колокольчика передают как можно быстрее по кругу ведерко. Как только колокольчик замолкает, то ребенок у кого в руках оказалось ведерко выходит в середину круга и имитирует тушение пожара, путем поливания огня из ведра.</p>	<p>Быстро все мы вокруг встаем, Воду в ведерке передаем.</p>
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика «Отдыхаем».</p> <p>Дети стоят, руки вдоль туловища.</p> <p>1-вдох, потянуться вверх, подняться на носки.</p> <p>2-выдох с произнесением «ух», вернуться в и.п. (4 раза).</p>	<p>Славно потрудились ваша команда на пожаре, пора нам отдохнуть.</p> <p>И запомните ребята, Чтобы не было беды, Будь осторожен с огнем – ты!</p>

### **Ноябрь. 3 неделя. «День матери».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой.

### **Ноябрь. 4 неделя. «Дикие животные».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой.

### **Декабрь. 1 неделя. «Зима».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, закрепление признаков зимы.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение ходьбе по гимнастической скамейке;
3. закрепление навыков прокатывания снежков между ножками стула с целью сбить
4. кегли;
5. повторение умения прыгать вверх с места с целью достать предмет;

б. развивать меткость, внимание, координацию движений, быстроту реакции.

Оборудование: 2 скамейки, стулья, кегли, снежинки из салфеток на каждого ребенка, снежинка на веревочке, прикрепленная к палке.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) консультация для воспитателей «Пальчиковая игра – одна из форм закаливания в детском саду».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) консультация для родителей «Пальчиковая игра – одна из форм закаливания ребенка».
- б) подборка пальчиковых игр.

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в колонну с перестроением в рассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне «змейкой».</p> <p>Бег в колонне друг за другом «змейкой».</p>	<p>- Ребята, какое сейчас время года? Давайте превратимся в снежинок. Вот подул ветерок и развеял снежинки, а потом опять дунул, и снежинки все собрались как бусинки на ниточке. Снежинки летят и в воздухе поворачивают туда-сюда, туда-сюда. А теперь снежинки полетели «змейкой» все быстрее.</p>
2 часть.	<p>ОРУ Перестроение в рассыпную.</p> <p>1. Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны, помахать ими, опустить. (4-6 раз).</p> <p>2. Ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Присесть, коснувшись кончиками пальцев пола, вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>3. Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поочередное поднятие правой и левой ноги. ( по 3-4 раза).</p> <p>4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание рук и ног – барахтанье (4 раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с мелкими махами руками вверх. (2 раза в чередовании с ходьбой)</p> <p>ОВД. Дети выстраиваются в две колонны.</p>	<p>-Рассыпались снежинки.</p> <p>А ветер все кружит и кружит. Поднял снежинки вверх, покружил их вверху и опустил вниз.</p> <p>А теперь снежинки упали на землю и замерли, и снова взлетели.</p> <p>Снежиночки сели на землю и помахали своими лучиками.</p> <p>А теперь снежинки совсем устали и легли. Но им скучно лежать, нужно опять лучиками помахать.</p> <p>Вот снежинки отдохнули, снова ввысь взметнулись.</p> <p>- А теперь мы вновь превратимся в ребят и пойдем гулять в парк. В</p>



	<p>1. «Сбей кеглю». Сбивание кегли снежком, прокатывая его между ножками стула. (2-3 раза).</p> <p>2. «Поймай снежинку». Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. (2-3 раза).</p> <p>3. «Кто пройдет – не упадет». Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3 раза.</p>	<p>какие игры вы любите играть зимой? Возьмем в руки снежки и будем ими сбивать кегли. Вот какие мы меткие!</p> <p>А теперь попробуйте допрыгнуть до снежинки. Прыгаем выше, приземляемся на полусогнутые ноги (пружиня).</p> <p>А теперь посмотрим, какие вы смелые. Мы пойдем по снежному валу, руки расставим в стороны, чтобы ветер северный нас не сдул.</p>
	<p>Игра малой подвижности: «Заморожу».(2-3 раза). Дети, стоя в кругу, руки вытягивают вперед. Воспитатель бежит внутри круга, стараясь коснуться рук детей – «заморозить».</p>	<p>Зимой бывают сильные морозы, но я надеюсь, что среди вас нет трусов, которые боятся мороза. Сейчас проверю, какие вы ловкие и быстрые.</p>
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинки». Снежинки лежат на открытых ладонках. Сделать вдох и сдуть снежинки с ладони. (до 30 сек.).</p>	<p>Посмотрите, какие красивые снежинки я приготовила для вас. Давайте возьмем их на ладошки, рассмотрим, какие они красивые и подуем на них. Вдох носом, выдох – ртом.</p>

### **Декабрь. 2 неделя. «Зимующие птицы».**

### **Декабрь. 3 неделя. «Моя любимая игрушка».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения и желания заниматься физкультурой.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение ползанию между ножек стула произвольным способом;
4. закрепление умений спрыгивать с высоты с приземлением в обруч;
5. повторение навыков ходьбы по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: 2 цветных конуса - ориентира, степы, 2 скамейки, разноцветные обручи, 6 стульев или табуретов.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) выставка детских рисунков «Моя любимая игрушка»;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация для родителей «Как выбрать игрушку, чтобы не навредить физическому и психологическому здоровью ребенка».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.</p> <p>Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Бег в колонне друг за другом в заданном направлении.</p>	<p>- Ребята, вы все любите играть игрушками. Сегодня мы с вами отправимся в самый любимый вами магазин – магазин игрушек.</p> <p>Дружно в магазин идем, И за угол повернем. А потом пойдем быстрее, Чтобы было веселей. Вот и близко магазин, До него мы добежим.</p>
2 часть.	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнение на дыхание «Отдыхаем». (4 раза).</p> <p>Перестроение в две колонны.</p> <p>1. «Слон». Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад (по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. «Мишка». Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и.п.. (4-6раз).</p> <p>3. «Лисичка». Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох (4 -6 раз ).</p> <p>4. «Велосипед». Лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами.(3 раза по 8).</p> <p>5. «Мяч». Прыжки на двух ногах, руки на поясе. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>- Перед тем как внутрь зайдем, Мы немножко отдохнем. 1- вдох, потянуться вверх, подняться на носки. 2-выдох с произнесением «ух».</p> <p>Вот пришли мы в магазин, Во все стороны глядим. Вот стоит на полке слон, Головой кивает он. Мишка делает зарядку, Выполняет он присядку.</p> <p>Вот и рыжая плутовка, Выгибает спинку ловко.</p> <p>Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике. А за ними раки на хромой собаке.</p> <p>Вот веселый звонкий мяч, Он опять пустился вскачь.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1.Ползание между ножек стула произвольным способом; (стулья стоят на одной линии на расстоянии 50 см. друг от друга).</p>	<p>Разноцветные здесь змейки, Ползают вокруг скамейки.</p> <p>И веселые мартышки не боятся высоты.</p>

	<p>2. Спрыгивание с высоты 20 см. с приземлением в обруч; (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3 раза.</p>	<p>Ловко прыгают, как ты!</p> <p>Кто по мостику идет? Неуклюжий бегемот! Он боится оступиться И в болото провалиться.</p>
	<p>Подвижная игра: «Лошадка». (2-3 раза). Соревнование пар: лошадка – наездник. По двое, один держит за талию второго, дети бегут через зал. Потом они меняются местами.</p>	<p>Я лошадка серый бок. Я копытцами цок-цок. Если очень захочу, То тебя я прокачу!</p>
3 часть.	<p>Упражнение на дыхание «Дудочка». Ноги вместе, руки вдоль туловища. вдох, подняться на носки, руки через стороны поднести к губам, выдох, с произнесением «ду-у-у», вернуться в и.п. (4 раза). Обычная ходьба.</p>	<p>А теперь пора ребята, Возвращаемся в детсад нам. Там игрушки ждут ребят. Без детей они грустят!</p>

### Декабрь. 4 неделя «Новый год у ворот».

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, и предстоящего праздника.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение спрыгиванию с высоты (скамейки) 15 см;
3. закрепление навыков подлезания под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь
4. руками пола;
5. повторение умения бросать мяч об пол и ловля его руками;
6. развивать чувство равновесия и ритма, координацию движений.
7. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) папки передвижки с правилами пожарной безопасности во время новогодних праздников.

б) консультация «Как провести новогодние каникулы с пользой для здоровья».

Оборудование: запись песни «В лесу родилась елочка», скамейка, 4 дуги, снежинки из салфеток на каждого ребенка, мячи на каждого ребенка большого диаметра (20-25см.).

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1	Построение в шеренгу и равнение по	Скоро, скоро Новый год

часть.	<p>линии с поворотом в колонну друг за другом.</p> <p>Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу.</p> <p>Бег, по кругу взявшись за руки, со сменой направлений по сигналу.</p>	<p>Он к нам в гости придет. Мы на праздник соберемся, Дружно за руки возьмемся. Вокруг елочки пойдем, Хоровод свой заведем. Мы сейчас пойдем направо, А потом пойдем на лево. А потом кругом, кругом Все бегом, бегом, бегом.</p>
2	<p>ОРУ. Стоя в кругу. Звучит запись песни «В лесу родилась елочка».</p> <p>1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх – затем опустить.</p> <p>2. Ноги узкой дорожкой, руки вверх, плавные наклоны вправо-влево.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах в чередовании с имитацией движений волка.</p> <p>4. Бег на месте с высоким подниманием коленей.</p> <p>5. Стоя, ноги широко расставлены, руки сцеплены в замок. Имитировать движение дровосека топором.</p> <p>6. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Пружинка в чередовании с хлопками в ладоши.</p>	<p>_А теперь у елки нашей дружно, весело попляшем!</p> <p>Выполнять движения на 1 куплет.</p> <p>2 куплет.</p> <p>3 куплет.</p> <p>4 куплет.</p> <p>5 куплет.</p> <p>6 куплет.</p>
часть.	<p>ОВД. Дети выстраиваются в одну колонну.</p> <p>1. «Пролезь под ветками и не уколись». Подлезание под дугами, стоящими ряд, не касаясь руками пола. (2-3 раза).</p> <p>2. «Ударь об пол и поймай». Бросание мяча об пол и ловля его руками.</p> <p>3. «Кто смелей». Спрыгивание с высоты скамейки. (2-3 раза).</p>	<p>В новый год всегда очень весело. Много песен, танцев и игр. Вот и первая игра. Ты под елочку нагнись, Но смотри не уколись.</p> <p>Мы снежком об пол ударим, Его в мячик превратим. Поиграем вместе с ним.</p> <p>Заберемся на сугроб Вот какой высокий, А затем мы скажем «ох», Спрыгнем на носочки</p>
	<p>Хороводная игра «Ой, что за народ за Морозом идет!».</p> <p>Дети идут по кругу, держась за руки, когда воспитатель называет какую либо часть тела дети должны показать ее или на нее.</p>	<p>Мы по кругу пойдем, Хоровод свой заведем! -Ой, что за народ за Морозом идет, Дед Мороз, Дед Мороз ты нам ручки не морозь.... Ты нам ножки не морозь... Ты нам щечки не морозь и т.д.</p>
3	Дыхательная гимнастика «Подуй на	Посмотрите, сколько красивых

часть.	снежинки». Снежинки лежат на открытых ладошках. Сделать вдох и сдуть снежинки с ладони. (до 30 сек.).	снежинок напало. Давайте подуем на них и устроим новогоднюю метель.
--------	---	---

### Январь. 3 неделя. «Посуда».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, развитие эмоциональности.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение прыжкам в длину с места;
4. ловле мяча, брошенного воспитателем с расст. 70-90 см;
5. закрепление умения проползать в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола;

Оборудование: мат и две скакалки для прыжков в длину, мяч большого диаметра (20-25 см.), обруч, мячи в корзине маленького диаметра (6-8см.)

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация для родителей «Как выбрать посуду, чтобы не навредить здоровью ребенка».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение в шеренгу с перестроением в круг.  Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа.  Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание).	Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказку «Федорино горе». Долгая дорога нас поведет в сказку. Сначала прямо пойдем, Потом хоровод заведем. побыстрей пойдем немножко. Ох, устали наши ножки. А потом мы побежим И к Федоре прибежим. А Федора рассердилась, В нас посудой запустила. Вот тарелки полетели, Хорошо, что мы присели.
2 часть.	ОРУ. Дети стоят в кругу. 1. «Моем тарелки». Стоя, руки перед грудью. Совершая круговые движения руками, имитируем мытье посуды. 2. «Дотянись до полки». Стоя, руки внизу. Подниматься на носочки, руки вверх, затем - и.п.	- Ребята, а вы знаете, почему Федора такая сердитая? Правильно от нее ушла вся посуда. Давайте ей поможем помыть посуду и все прибрать. Посуду всю домой вернем, И от грязи ототрем. Красиво все расставим, На полочку поставим.

	<p>3. «Подметаем». Дети имитируют подметание.</p> <p>4. «Моем пол». Приседание и имитация мытья пола с поворотом туловища.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой.</p>	<p>В руки веничек возьмем, В кухне пол мы подметем. В руки тряпочку мы взяли, Пол помыли, все убрали.</p> <p>Вот как весело у нас, Победили мы всю грязь</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Кто дальше». Прыжки в длину с места. 2-3 раза.</p> <p>2. «Поймай мяч!». Ловля мяча, брошенного воспитателем с расст.70-90 см;</p> <p>3. «Пролезь в обруч». Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола;</p>	<p>Да, много Федоре пришлось пережить, и через лужи и канавы она перепрыгивала. Давайте и мы попробуем перепрыгнуть ручеек.</p> <p>И приходилось ей ловить тарелки, которые прыгали, как белки. А вы сможете? Ну попробуем, только вместо тарелок у нас будут мячи.</p> <p>И пролазила она под корягами, и мы попробуем. А на земле колючки, не опираемся на ручки.</p>
	<p>Подвижная игра: «Догони». Воспитатель бросает мячи вдоль зала, и предлагает детям догнать их. 2-3 раза.</p>	<p>А теперь давайте вспомним, как посуда убежала от Федоры. Ну-ка попробуйте ее догнать.</p>
3 часть.	<p>Упражнение на дыхание «Горячий чай». Ноги вместе, руки перед грудью, как бы держат чашку. Глубоко вдохнуть через нос, затем выдохнуть через рот, как бы дуя на чашку чая. (4 раза).</p>	<p>Пора со сказкою прощаться, В детский садик возвращаться. Нас Федора провожает, Горячим чаем угощает.</p>

### **Январь. 4 неделя. «Если хочешь быть здоров».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви к членам семьи.

Задачи: формирование правильной осанки;

развитие координации движений;

обучение ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

закрепление навыков бросания мяча двумя руками об пол и ловля его;

повторение навыков спрыгивания с высоты вниз (20 см.);

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

б) создание фотоальбома «Моя семья».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) организация фотовыставки «Рождественские каникулы».

Оборудование: степы, 2 скамейки, мячи среднего диаметра (10-12 см.) по количеству детей, разноцветные обручи.

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.</p> <p>Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой».</p> <p>Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа.</p>	<p>Как здорово, когда наступают выходные, и вы остаетесь с родителями дома.</p> <p>Можно шагать по квартире в одну сторону, а потом в другую. А можно расставить на полу все свои игрушки и обходить их. А можно бегать и тихо, тихо на носочках и очень быстро.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Перестроение по кругу.</p> <p>1. Стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые вращения одной руки вокруг другой. (4-6 раз).</p> <p>2. Ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Присесть и кончиками пальцев постучать по коленям, затем встать, выпрямиться. (4-6раз).</p> <p>3. Стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны вправо-влево. ( по 3-4 раза).</p> <p>4. Сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу, опустить, затем левую. ( по 3-4 раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Ну и наконец-то, когда все проснулись, делаем всей семьей зарядку.</p> <p>Спина должна быть прямая, руки сильные.</p> <p>Присаживаясь, стараться не сгибать спину.</p> <p>Следить, чтобы дети не садились на пятки.</p> <p>Ноги не сгибать в коленях, опускать, не ударяя пяткой об пол.</p> <p>Прыгать, мягко пружиня.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Спрыгни вниз». Спрыгивание с высоты вниз (20 см. для прыжков можно использовать степы).</p> <p>2. «Ударь об пол и поймай». Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.</p> <p>3. «Пройди по ниточке». Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3раза.</p>	<p>-Ну, что ж, а теперь быстро позавтракав, отправляемся с родителями гулять.</p> <p>-Сначала мы спрыгиваем со ступеньки подъезда, аккуратно мягко пружиня. Снова встали на ступеньку и опять прыгнули и т.д. Это очень весело.</p> <p>-А папы очень любят играть в мяч. Отбивать об пол и ловить. Чем сильнее бросить мяч об пол, тем выше он подпрыгнет. Стараться, чтобы мяч</p>

		подпрыгивал до пояса. -Недавно был Новый год, и вы с родителями наверняка ходили в ледяной городок. Там есть ледяная стена, она скользкая. Давайте представим, что сейчас мы идем по ней. Идем аккуратно, руки в стороны, чтобы не упасть.
	Подвижная игра: «Найди свой домик». (2-3 раза). На полу разложить обручи, дети встают в них, занимая по 3-4 человека в один обруч. Все обручи разного цвета. По сигналу: «Идем гулять», дети бегают по залу. На слово «домой» возвращаются в свой обруч.	-А теперь пора возвращаться домой. Дети должны занять по сигналу воспитателя свои домики, не перепутав. (обручи опред. цвета).
3 часть.	Пальчиковая гимнастика: «Семья».	- Все любят проводить время с семьей. Ведь родители заботятся о вас, любят вас. Давайте вспомним некоторых членов семьи.

### Февраль. 1 неделя. «Транспорт».

Цель: укрепление здоровья детей, создание положительного настроения от занятия физкультурой, уточнить представление детей о транспорте.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение бросанию мяча об пол и ловля его руками;
3. закрепление навыков ходьбы по гимнастической скамейке с дополнительным заданием
4. для рук;
5. повторение навыков подлезания под дугу, не касаясь руками пола;
6. развивать чувство равновесия, координацию движений, ловкость.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) папка передвижка по правилам дорожного движения.

Оборудование: рули или кольца по количеству детей, 2 скамейки, 2 дуги, мячи большого диаметра (20-25см), 4 кегли разного цвета.

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.	- Ребята на чем можно отправиться в путешествие? Конечно же, на транспорте. Транспорт бывает разный. Представим, что вы



	<p>Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу.</p> <p>Бег, по кругу взявшись за руки, со сменой направлений по сигналу.</p>	<p>автомобили на стоянке, подравнялись все по линейке. Затем поворачиваем, друг за другом и поехали по кругу. А теперь мы все один длинный поезд, в котором много вагончиков. Все вагоны сцеплены и едут друг за другом то в одну сторону, то в другую. А теперь поезд набирает скорость и едет все быстрее.</p> <p>Тише, тише не спешите Поезд свой остановите.</p>
2 часть.	<p>ОРУ с рулем или кольцом.</p> <p>Дети стоят в кругу.</p> <p>1. «Руль вверх». Ноги слегка расставлены, руль держать в обеих руках, внизу. Поднять руль вверх – посмотреть, затем опустить.(4-6 раз).</p> <p>2. «Наклонись». Ноги на ширине плеч, руль у груди. Поднять руль вверх; легкие наклоны вправо, влево, опустить руль. ( по 3- 4 раза).</p> <p>3. «Достань ножки». Сидя, ноги прямые, руль прижат к груди. Наклон к ножкам, затем вернуться в и.п.(4-6 раз).</p> <p>4. «Повернись». Стоя на коленях, руль в выпрямленных руках. Повороты вправо-влево. Затем отдых, сесть на пятки, руль опустить.( по 3- 4раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с рулем в руках, на каждый прыжок менять положение рук: вверх-вниз. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>-Что держит в руках водитель? Да, руль. Вот и мы рули возьмем и гимнастику начнем.</p> <p>Спина прямая, поднятый руль должен быть над головой.</p> <p>При наклонах ноги стоят на месте.</p> <p>Стараться достать пальцев ног, не сгибая колени.</p> <p>Спина прямая, руки в локтях не сгибать.</p> <p>Мягкое приземление.</p>
	<p>ОВД. Дети выстраиваются в одну колонну.</p> <p>1. «Пролезь в туннель». Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. (2-3 раза).</p> <p>2. « Полетим на самолете». Ходьба по гимнастической скамейке. 2-3раза.</p> <p>3. «Ударь об пол и поймай». Бросание мяча об пол и ловля его руками</p>	<p>-Есть транспорт, который называется метро. Это такой большой подземный туннель, в котором ходят поезда. Давайте с вами попробуем попасть в этот туннель.</p> <p>-А на чем можно летать? Точно, полетели! (менять положение рук вверх-вниз через стороны).</p> <p>-У каждого транспорта есть водитель. Чтобы уметь быстро поворачивать руль, нужно быть внимательным,</p>

		ловким, сильным. Потренируем наши руки.
	Подвижная игра: «Самолеты». (2-3 раза). Дети разбиты на группы, каждая группа присаживается возле кегли определенного цвета, по команде воспитателя дети разлетаются по залу и по сигналу возвращаются каждый к своей кегле.	- А теперь поиграем в игру, название которой вы должны отгадать. В небе летит, Летит и гудит! -Самолеты, завели моторы и полетели! -Самолеты на посадку!
3 часть.	Дыхательная гимнастика «Поезд». Ходьба по залу с попеременными движениями руками и произнесением «чух-чух-чух», останавливаются, говорят звук «ш-ш-ш». (1 мин).	Мы на поезде поедem с тобой, Мы на поезде поедem домой. Колесами кручу верчу, Стоять на месте не хочу

### Февраль. 2 неделя. «Книжкина неделя».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к художественной литературе.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение бросанию мяча двумя руками из-за головы через веревку;
4. закрепление умения ходить по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см. друг от друга;
5. от друга;
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация выставки «Моя любимая книга».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) консультация «Воспитание сказкой».
- б) рекомендации «Как правильно выбрать книгу для ребенка».

Оборудование: две наклонных доски, скамейка, мячи большого диаметра по количеству детей, деревянные кирпичики, маска волка, обручи по количеству детей, запись песни «Спят усталые игрушки».

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.  Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности,	Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие по сказкам. Строимся все по порядку, повернулись, И пошли. Путь наш будет не далек, Сначала в горку, по мосточку, С горки спустились, Перешагнем кочки.

	<p>ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег, по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.</p>	<p>Дружно за руки возьмемся, И немного пробежим - для начала очень тихо, А потом быстрее, быстрее. Тише, тише, не бегите, бег вы свой остановите.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Дети стоят в кругу.</p> <p>1. «Колобок». Ноги вместе, руки на поясе. Медленное вращение головы вправо и влево. ( по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>2. «Б.Яга – костяная нога». Ноги вместе, руки на поясе. 1-выставить ногу вперед на пятку, 2-и.п., 3-4 тоже другой ногой. (по 3 раза каждой ногой).</p> <p>3. «Тянем – потянем». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-наклониться, потянуться вправо, руки вытягиваем в том же направлении, 2-и.п., 3-4 тоже, в другую сторону. ( по 3 раза).</p> <p>4. «Поросята». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1- перевернуться на спину. 2- и.п. (4-6 раз).</p> <p>5. «Козлятки». Ноги вместе, руками изображают рожки на голове. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Вот мы в сказке оказались. Загадку отгадаем, Задание выполняем.</p> <p>Бабушка слепила вкусный пирожок, От многих в лесу убежал он наутек. (Колобок). Что за сказочный герой, Летает в ступе и с метлой. (Баба Яга).</p> <p>Эта сказка сладкая, круглая, гладкая. Тянет дедушка ее, отгадали вы ее? (Репка).</p> <p>Три розовеньких братца, Решили строить дом. Никакой на свете зверь, Ни откроет в их дом дверь. (Три поросенка).</p> <p>Не узнали мамин голос, Оказался это волк, Он в козлятах знает толк.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Брось выше». Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку. (2-3 раза).</p> <p>2. «Пройди, не упади». Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см. друг от друга;</p>	<p>В этой сказке крокодил, Солнце в небе проглотил. (Краденое солнце). Будем мячики кидать, Солнце в небо возвращать.</p> <p>А что за девочка пошла в гости к бабушке через лес и на ее пути встретился волк? (Красная Шапочка). Поможем Красной Шапочке пройти по кочкам.</p>
	<p>Подвижная игра «Волк и козлята». 2-3 раза. Дети стоят в обручах. По сигналу</p>	<p>Посмотрим, какие вы быстрые и ловкие, сможете ли убежать от волка</p>

	воспитателя козлятки выходят погулять, прыгают, бегают, кушают травку, - волк спит. Как только волк просыпается, козлятки должны убежать в свои домики.	
3 часть.	Релаксация под музыку «Спят усталые игрушки». Лежа на ковре, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания.	Пока мы по сказкам шагали, Наши ноженьки устали. Мы немножко отдохнем, А потом и в группу пойдем.

### Февраль. 3 неделя. «Все работы хороши».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к труду взрослых.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений;
3. обучение ползанию на четвереньках по скамейке;
4. закрепление умения прыгать на двух ногах на месте в паре;
5. повторение навыков ходьбы по наклонной доске и спуск с нее;
6. воспитывать у детей дружелюбность, взаимопомощь, ловкость.

Оборудование: 2 наклонных доски, 2 скамейки, кубики в корзине.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация соревнований между детьми «Кто быстрее справится».
- в) создание фотоальбома «Профессии родителей».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Трудовое воспитание в семье».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение в колонну парами.  Ходьба в колонне парами. Бег в колонне парами, взявшись за руки.  Перестроение в круг по намеченной линии.	- Ребята, мы с вами уже знакомы с трудом взрослых в детском саду. И сегодня я предлагаю вспомнить и другие профессии, например: кем работают ваши родители. Давайте с вами в очередной раз отправимся на экскурсию. Построимся парами, как мы ходим на прогулку, сначала идем не торопясь, а потом все быстрее и побежали. (Следить, чтобы пары не перегоняли друг друга и не расцеплялись).
2 часть.	ОРУ. Дети стоят в кругу по одному. 1. Дети стоят, ноги слегка расставлены,	Вот мы с вами пришли в магазин.

	<p>руки вниз. Подняться на носки- руки вверх, посмотреть на них – затем опустить. (4-6раз).</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы глядя в даль. (по3- 4 раза).</p> <p>3. Стоя, ноги широко расставлены, руки в замок сверху. Дети делают глубокий наклон вниз, руки опускают между ног вниз, при этом говорят «ух». (4-6 раз).</p> <p>4. Лежа на спине, руки согнуты в локтях в упоре сзади. Поочередное сгибание и разгибание ног, как бы крутя педали. (4-6 раз)</p> <p>5. Бег на месте с высоким подниманием колена.. (2 раза по 8 в чередовании с ходьбой)</p>	<p>Кто нас встречает, конечно же продавец. Продавцу нужно много трудиться, чтобы расставить все продукты на полках, иногда нужно дотянуться до самой верхней.</p> <p>А кто тушит пожар? Пожарник. На колокольне он стоит, Во все стороны глядит.</p> <p>Самая важная профессия в нашем городе - это</p> <p>А кто нам приносит почту? Конечно же, почтальон. Летом он развозит почту на велосипеде. Давайте покажем, как мы умеем крутить педали.</p>
	<p>ОВД. Дети выстраиваются в колонну по одному.</p> <p>1. «Кто быстрее проползет». Ползание на четвереньках по скамье. 2-3раза.</p> <p>2. « Поднимись в гору». Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. (2-3раза).</p> <p>3. « Циркачи». Прыжки на двух ногах на месте в паре. (2 раза с перерывом на ходьбу в паре.)</p>	<p>Когда вы вырастаете, то тоже приобретете профессию, а пока будем набираться сил. Ползать, прогнув спину, голову не наклонять вниз.</p> <p>При ходьбе держать руки в стороны.</p> <p>Во время прыжков стараться поймать ритм товарища, ступни вместе.</p>
	<p>Игра малой подвижности: «Строители». (2 раза ). Стоя друг за другом цепочкой дети передают поочередно из рук в руки по одному кубику впереди стоящему товарищу. Воспитатель, находясь впереди цепочки, выстраивает из кубиков постройку, а ребенок, находящийся в конце цепочки берет кубики из корзины и передает другому, пока корзинка не опустеет. В роли строителя может быть и ребенок.</p>	<p>Стараться как можно быстрее передавать кубики друг другу, не роняя их.</p>
<p>3 часть.</p>	<p>Упражнение на дыхание «Дрема». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. 1 – подняться на носки, потянуться, вдох;</p>	<p>Вот какую большую башню построили, пора и отдохнуть.</p>

**Февраль. 4 неделя. «Наша армия».**

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения от занятия физкультурой.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия, ориентировки в пространстве;
3. обучение бросанию мяча вперед двумя руками снизу;
4. повторение навыков переползания через бревно боком (высота бревна-40см);
5. закрепление навыков ходьбы по бревну на средних четвереньках;
6. воспитание уважения к армии.

Оборудование: кубики для перешагивания, 2 конуса – ориентира, мячи большого диаметра по количеству детей, 2 бревна, флажок, запись марша.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация фотовыставки совместно с родителями «Защитники родины». ( фото членов семьи во время прохождения службы в армии и т.д.).

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) комплексы игровых упражнений при плоскостопии.

**Ход занятия.**

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Ходьба в колонне по одному на носках, высоко поднимая колени.  Бег в колонне друг за другом со сменой направлений по сигналу.	Мы пока еще ребята, Но шагаем как солдаты. Чтобы нам повыше стать На носочки нужно встать. Ноги выше поднимаем Через преграды мы шагаем. Вот как мы умеем бегать- Вправо-влево, Вправо-влево.
2 часть.	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с места.  1. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево, при этом подносить руку ко лбу, как бы вглядываясь в даль. (по 4 раза).  2. Стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить. 4 раза.	Как солдаты на параде Встанем по два мы ребята. Чтобы сильными нам быть, К зарядке нужно приступить!  Пограничник на границе, Смотрит вдаль он далеко Не пропустит никого.  Летчик руки разминает, Будто крылья выпускает.  Моряк по распорядку

	<p>3. Стоя, руки на поясе. Приседания, с выносом рук вперед. 4 раза.</p> <p>4. Лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув колени к голове, обхватив колени руками. 4 раза.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, руки на поясе, в чередовании с ходьбой. 2 раза.</p>	<p>Делает присядку.</p> <p>Чтоб танкистом служить, Нужно очень гибким быть.</p> <p>Десантник прыгать не боится, Главное плавно приземлиться.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Кто дальше бросит гранату». Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль).</p> <p>2. «Пройди по бревну». Ходьба по бревну на средних четвереньках. 2-3 раза.</p> <p>3. «Переползи через бревно». Переползание через бревно боком (высота бревна-40см).</p>	<p>Чтобы Родину защищать Солдатам нужно стать, Сильными, смелыми, Меткими, умелыми. Это вам не развлечение - настоящие ученья!</p> <p>Следить за правильностью замаха. Следить за осанкой. Следить за тем, чтобы ребенок не заваливался на пол.</p>
	<p>Подвижная игра «Найди флажок». 2-3 раза.</p> <p>Дети стоят вдоль стены на одной стороне площадки. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, чтобы дети отвернулись, а в это время он его прячет. По команде «пора» дети начинают искать флажок. Кто первый найдет, получает право прятать его.</p>	<p>А сейчас, ребята, мы будем с вами разведчиками. Что ж, ребята, Вы настоящие солдаты. Испытанья все прошли, И флажок нашли.</p>
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика «Подводники». 2-3 раза.</p> <p>Дети стоят, руки вдоль туловища.</p> <p>1-вдох через рот. 2- присесть, задержать дыхание, 3-выдох с произнесением, вернуться в и.п.</p> <p>Ходьба под марш.</p>	<p>Ну-ка, стройся, быстро в ряд, Шагает в группу наш отряд.</p>

### Март. 1 неделя. «Женский день».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание уважения к маме, сестре, бабушке.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение ползанию по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине шведской стенки, переход на шведскую стенку;

4. закрепление умения ходить по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг
5. от друга;
6. повторение умения прыгать со сменой положения ног (врозь - вместе);
7. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: запись танца маленьких утят, наклонная доска, кирпичики, мячи маленького диаметра по количеству детей в корзине.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

б) организация фотовыставки «Как я маме помогаю».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) список произведений для семейного чтения по теме «Ты и твое здоровье».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу.</p> <p>Бег, по кругу взявшись за руки.</p>	<p>Скоро праздник к нам придет, Широким шагом он идет. То-топ, топ-топ. Ой, он к нам уже спешит. Он торопится, бежит. Вместе за руки возьмемся, В хороводе соберемся. И потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Танец маленьких утят. Дети танцуют в кругу под музыку. В проигрыше бег в одну сторону, другую, в конце лежа на животе, подперев руками голову, болтают ногами.</p> <p>ОВД 1. «Заберись на горку и спустись». Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине шведской стенки, переход на шведскую стенку. (2-3 раза).</p> <p>«Веселые прыжки». Прыгать со сменой положения ног (врозь - вместе); по сигналу – замереть.</p> <p>3. «Пройди, не упади». Ходьба по кирпичикам, расположенным на</p>	<p>Будем всех женщин мы поздравлять, Танец веселый для них исполнять.</p> <p>Чтобы мамам дома помогать, Надо сильными нам стать.</p> <p>Прыгают как мячики, девочки и мальчики, Раз, два, три – замри! (Следить за правильностью выполнения движений).</p> <p>Мама спит, она устала. Ты тихонечко пройди, Маму ты не разбуди!</p>



	расстоянии 15 см. друг от друга;	
	Подвижная игра «Догони мяч». 2-3 раза. Воспитатель выбрасывает мячи из корзины, дети догоняют их и возвращают на место.	Ну, что ж, а теперь давайте играть. Покажем, как игрушки умеем убирать.
3 часть.	Психогимнастика «Цветок».  Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Лицо и руки тянуться вверх.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении.	Все женщины любят цветы. Давайте превратимся в цветочки. Теплый луч упал на землю и согрел в земле зернышко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет свои лепестки.  Ну, что ж а теперь пора возвращаться в группу и не забудьте подарить цветы мамам. В группу парами пойдём, Хорошее настроение с собой возьмем!

### Март 2 неделя. «Опасные предметы в доме».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание чувства самосохранения.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение прыжкам со сменой положения ног (врозь - вместе);
4. закрепление умения переползать через бревно боком (высота бревна-40см);
5. повторение умения бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками.
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: мячи большого диаметра по количеству детей, 4 бревна для переползания, маска кошки.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация для родителей «Как избежать беды?».

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Ходьба в колонне по одному на носках, высоко поднимая колени.  Бег в колонне друг за другом со сменой направлений по сигналу.	Вот мы вырастем большие, Все преграды перейдем.  Убежим от всех несчастий, Мы в беду не попадем.

	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Замок».</p>	<p>Мы в две колонны сейчас перейдем И урок безопасности начнем.</p> <p>Всегда закрывать надо дверь на замок, Чужой чтоб в квартиру пройти к нам не смог.</p>
2 часть.	<p>ОРУ.</p> <p>1. «Иголка». Дети имитируют волнообразные движения иголки одной рукой, затем другой.</p> <p>2. «Топор». Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти в замок. Наклониться вниз, произнести «ух», вернуться в и.п. ( 4-6 раз).</p> <p>3. «Языки пламени». Лежа на спине. Поочередное махание руками и ногами – барахтанье. ( 3 раза по 8).</p> <p>4. «Ножницы». Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), в чередовании с ходьбой.( 2-3 раза).</p>	<p>Любим дома мы играть, Главное надо точно знать. Что можно дома в руки брать. Загадки отгадаем, И что опасного ждет в квартире, узнаем!</p> <p>Есть такая мастерица, очень тонкая как спица. Если мама ее возьмет, значит, что-нибудь зашьет. (Иголка).</p> <p>Есть у папы помощник, он им рубит дрова. Очень важно знать, Инструменты папы лучше не брать. (Топор).</p> <p>Этот паренек опасный, Ходит в майке красной. Где он появляется, Там пожар случается. (Огонь, спички, зажигалка). Вот прыжки как «ножницы», Надо точно знать. Что если рядом взрослый, Тогда их можно брать.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. Подвижная игра «Брось дальше». Дети выстраиваются вдоль стены, затем по сигналу воспитателя бросают мяч вперед, вдаль двумя руками из-за головы. 2-3 раза.</p> <p>2. Подвижная игра «Мыши и кот». Дети находятся в норке, отгороженной от остального зала бревнами. В обозначенном месте сидит кошка, сначала это может быть воспитатель. Кошка засыпает, мыши переползают через бревно боком (высота бревна-40см), и разбегаются по комнате. Когда кошка просыпается, мыши так же возвращаются в свой</p>	<p>Давайте представим, что у нас в руках что-то очень опасное, нужно выкинуть это как можно дальше. (следить за правильностью замаха).</p> <p>Даже маленькие мышата знают, Что при встрече с кошкой бывает. (следить за правильностью переползания через бревно).</p>

	домик. 2-3 раза.	
	Игра малой подвижности «Передай по кругу». Дети стоят в кругу, в двух противоположных сторонах круга у детей в руках мяч. Необходимо по сигналу воспитателя «горячо», быстро передавать мячи друг другу, чтобы один мяч не догнал другой.	Ой, какой горячий чай Быстро ты его отдай.
3 часть.	Упражнение на дыхание «Горячий чай». Ноги вместе, руки перед грудью, как бы держат чашку. Глубоко вдохнуть через нос, затем выдохнуть через рот, как бы дую на чашку чая. (4 раза).  Обычная ходьба	Мы на чай сейчас подуем И тот час его остудим.  Что ж, со всеми заданиями вы справились, все загадки отгадали, но есть еще одна опасность – это аптечка. Из нее можно брать только витамины и то под присмотром родителей. А теперь, пойдете в группу, и я угощу вас ими.

### Март. 3 неделя. «Весна».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви и интереса к природе.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение ходьбе по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга;
4. закрепление умения прыгать со сменой положения ног (врозь - вместе);
5. повторение умения бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками.
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: мячи большого диаметра по числу детей, кирпичики для ходьбы по ним, шапочки скворцов, запись звуков весеннего леса.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) консультация об использовании физкультурного оборудования и оснащении физ. уголка в группе.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) консультация для родителей «Спорткомплекс дома и в чем его эффективность».

### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1	Ходьба в колонне по одному широким и	

часть.	<p>мелким шагом, со сменой направления по сигналу.</p> <p>Бег в колонне друг за другом «змейкой» и врассыпную.</p>	<p>Весна, весна на улице, Весенние деньки. Пойдем гулять на улицу Всей группой тоже мы. Большие ноги шли по дороге, Топ-топ, топ-топ. Маленькие ножки бежали по дорожке Топ-топ-топ, топ-топ-топ. Побежали наши ножки По извилистой дорожке. Прибежали ножки в лес, Там весной полно чудес.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении. Дети повторяют слова заклички.</p> <p>1. «Птичка летит». Стоя, руки внизу. Махи руками через стороны вверх-вниз. (4-6 раз).</p> <p>2. Стоя, руки на поясе, ноги узкой дорожкой. 1- присесть, обхватить колени руками, 2- и.п. (4-6 раз).</p> <p>3. Лежа на спине, руки прижаты вдоль туловища. Повороты туловища вправо-влево. (По 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>4. Стоя на коленях, руки на поясе. 1- присесть, 2-встать, посмотреть по сторонам. (4-6 раз).</p> <p>5. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), в чередовании с ходьбой. (2-3 раза).</p>	<p>Будем парами гулять, Весну будем зазывать. «Солнышко, ведрышко выходи- Весну красную с собой приводи!».</p> <p>Прилетает весной скворец, Говорит: «Зиме конец».</p> <p>Просыпается весной все живое. Ежик делает зарядку, Выполняет он присядку.</p> <p>Мишка проснулся, С боку на бок повернулся.</p> <p>Вышел заяц из норы, Смотрит, нет ли где лисы.</p> <p>Словно пушистый мячик, Белка по веткам скачет.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Брось дальше». Дети выстраиваются вдоль стены, затем по сигналу воспитателя бросают мяч вперед, вдаль двумя руками из-за головы. 2-3 раза.</p> <p>2. «Пройди по кочкам». Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см. друг от друга. (2-3 раза). Психогимнастика «Смелый заяц». Поза, чуть поднятый подбородок, уверенный взгляд.</p>	<p>Весной у животных в лесу много дел. Нужно весь мусор из норы выбросить. Давайте поможем.</p> <p>Но в лесу еще много снега, и поэтому ходить нужно очень осторожно, чтобы не оступиться и не провалиться, ведь под снегом вода.</p> <p>Все говорят про зайца, что он трус. А вы покажите мне смелого зайца,</p>

		который не боится стоя на пеньке громко петь песни и читать стихи.
	Подвижная игра «Скворечники». На площадке раскладываются обручи: на один меньше числа играющих – это скворечники. Все дети скворцы. они свободно бегают, летают на площадке. По сигналу воспитателя бегут, занимают обруч. Кто остался без обруча, садится на скамейку.	Ребята, а для каких птиц взрослые строя домики на деревьях? Конечно для скворцов. Давайте поиграем в игру «Скворечники».
3 часть.	Релаксация «Весенний лес». Дети ложатся на ковер.  Обычная ходьба.	Давайте-ка, ребята отдохнем и послушаем, как просыпается весной лес, сколько в нем разных звуков.  Что ж, пора с лесом нам прощаться, Снова в садик возвращаться.

### Март. 4 неделя. «Наш любимый город».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание любви к родному городу.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, внимания, ловкости;
3. обучение ходьбе по наклонной доске и спуску с нее;
4. закрепление умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед;
5. повторение навыков прокатыванию мяча между предметами.

Оборудование: обручи для прыжков с продвижением вперед, мячи среднего диаметра по количеству детей, кегли для прокатывания мячей, 2 наклонные доски.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

- а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;
- б) организация фотовыставки «Прогулка по любимым местам».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

- а) Консультация «Где можно с пользой для здоровья провести выходные с ребенком».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Построение в колонну по одному друг за другом.  Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.  Перестроение в круг по намеченной линии.	-Ребята, а вы любите гулять с родителями по городу? Узнавать знакомые места?  Давайте прогуляемся вокруг детского садика по улице. Вспомним название улицы, на которой расположен детский сад.  Я думаю, что все дети любят бегать на улице, догонять друг друга. Играть в

		разные игры.
2 часть.	<p>ОРУ</p> <p>Дети стоят в кругу.</p> <p>1. Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, согнуты в локтях. Совершают руками движения пловца. (5раз).</p> <p>2. Стоя, ноги слегка расставлены, повороты туловища, вправо-влево. (по 4 раза).</p> <p>3. Приседания. Присесть, обхватив колени руками, затем встать, вытянув руки вверх. (4-6 раз).</p> <p>4. Лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. (4 раза по 8 в чередовании с отдыхом).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах вокруг себя. (2 раза в чередовании с ходьбой).</p>	<p>Вспомним те места, где вы бывали с родителями.</p> <p>В нашем городе есть бассейн. Заглянем туда и поплаваем.</p> <p>Есть у нас и музеи, где вы можете посмотреть животных, которые живут в наших лесах. Нужно внимательно все рассмотреть.</p> <p>В нашем городе дома большие и маленькие.</p> <p>В нашем городе протекает речка на берегу, которой мы загораем летом.</p> <p>А вот так дети радуются, когда в нашем городе проходят праздники на Центральной площади.</p>
	<p>ОВД. Дети выстраиваются в колонну по одному.</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч с увеличением расстояния.(3-4 метра).2-3раза.</p> <p>2. Прокатывание мяча между кеглями. (2 раза. Расстояние между кеглями 50 сантиметров).</p> <p>3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. (2-3раза).</p>	<p>Вот мы с вами обошли уже полгорода, и попали на стадион.</p> <p>Здесь спортсмены учатся прыгать. Попробуем и мы.</p> <p>Учатся владеть мячом. (Стараться не отпускать от себя мяч.)</p> <p>Представим себя альпинистами. Попробуем взобраться на горку. (Дети идут по наклонной доске, разведя руки в стороны, в конце спускаются не соскоком.)</p>
	<p>Подвижная игра: «Веселая карусель». (2 раза).</p> <p>Дети берутся одной рукой за ленточку карусели и действуют в соответствии со словами. (Бег с изменением темпа).</p>	<p>А вы любите кататься на каруселях? Тогда закройте глаза и представьте, что очутились на Центральной площади нашего города. Там как раз летом стоит карусель. Ну, что ж покатаемся!!!</p>
3 часть.	<p>Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».</p> <p>Ноги вместе, руки вдоль туловища. Повороты корпуса влево и вправо, руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.</p>	<p>Нагулялись мы по нашему городу, столько интересного увидели, устали , пора и отдохнуть.</p> <p>По ровненькой дорожке Ходили наши ножки,</p>

	Обычная ходьба друг за другом.	Устали наши ножки. Вот наш дом – здесь мы живем.
--	--------------------------------	---

### Март. 5 неделя. «Мир различных материалов».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение лазанью по лестнице стремянке и спуск с нее;
4. повторение навыков влезания на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук;
5. закрепление умения прыгать через предметы высотой 5-10 см;

Оборудование: три цветных конуса-ориентира, мячи среднего диаметра по количеству детей, стремянка, пластмассовые кубики, гимнастическая скамейка, платочки трех, четырех цветов по количеству детей, 3-4 флажка на подставках того же цвета, что и платочки.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

б) подборка дыхательных упражнений для детей.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) папка – передвижка с дыхательными упражнениями.

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Ходьба на носках,  с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.  Бег, с ускорением и замедлением темпа.	Много в мире неизвестного, Неизвестного, но интересного. Мы по жизни идем, Все вокруг познаем. На носочки нужно встать, Чтобы все вокруг узнать. Остановимся мы вдруг, И рассмотрим все вокруг. Чтобы все успеть узнать, Мы готовы побежать. Быстро, быстро, А потом мы тихонечко пойдём, И мячи из корзиночки возьмём.
2 часть.	ОРУ с мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру.  Ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него, 2-и.п. (4-6 раз).	В гостях у нас веселый мяч, Он хочет с вами поиграть. Этот мячик не простой, Он резиновый, цветной.  Спину держать прямо.  Не отрывать ступни от пола.

	<p>Ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых вперед руках. 1- поворот туловища в право, 2-и.п., 3-поворот туловища влево, 4-и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>Ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. 1- наклониться, коснуться мячом пола, 2-и.п. (4-6 раз).</p> <p>Ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед грудью. 1- присесть, руки вытянуть вперед, 2-и.п. (4-6 раз).</p> <p>Прыжки с мячом в руках в чередовании с ходьбой. (2-3 раза).</p>	<p>Не сгибать при наклоне колени.</p> <p>При приседание спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <p>Пружинящие прыжки.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Разноцветные ступеньки». Лазание по лестнице стремянке и спуск с нее . (2-3 раза).</p> <p>2. «Мой веселый звонкий мяч». Прыжки через предметы высотой 5-10 см; (2-3 раза).</p> <p>3. «Пройди, не упади». Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук. (2-3 раза).</p>	<p>А вот ступеньки не простые, Металлические такие. Любим мы на них взбираться, Высотой любоваться.</p> <p>А сейчас как мячики весело попрыгаем. А перепрыгивать мы будем через пластмассовые кубики.</p> <p>Вот скамейка деревянная. По скамейке мы пойдем Руки в стороны разведем, Снова по скамье пройдем, Руки вверх мы уберем.</p>
	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет ». 2-3 раза.</p> <p>1 вариант. У детей в руках платочки 3-х или 4-х цветов. В углах зала цветные флажки на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке. По сигналу «найди свой цвет», бегут к флажкам соответствующего цвета.</p> <p>2 вариант. Дети во время «прогулки» останавливаются и закрывают глаза. В это время педагог переставляет флажки.</p>	<p>А вот платочки лежат, сделаны из ткани. Платочки в руки возьмите, И свой цвет флажков найдите.</p>
<p>3 часть.</p>	<p>Психогимнастика «Надувные шарiki».</p> <p>Дети садятся на корточки, затем постепенно поднимаются, имитируя надувание шара, надувают щеки, тянуться на носочках вверх. По сигналу воспитателя «хлоп», дети плавно опускаются на пол, выдыхая воздух через рот и произнося «ш-ш-ш». 2-3 раза.</p>	<p>Шарик надувается, В воздух поднимается. Уколося шарик, «хлоп», Вышел воздух из него.</p>



## Апрель. 1 неделя. «Рыбы».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение влезанию на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук;
4. повторение умения прыгать через предметы высотой 5-10 см;
5. закрепление навыков бросания среднего мяча двумя руками из-за головы через веревку;
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: три цветных конуса-ориентира, наклонная доска, прикрепленная на вторую перекладину шведской стенки, скакалка, мячи среднего диаметра по количеству детей, веревочки, запись звуков журчащей воды.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация «Наблюдение за рыбками, как средство релаксации », «Как правильно ухаживать за аквариумными рыбками».

### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.  Бег, с ускорением и замедлением темпа.  Дыхательная гимнастика «Рыбки». Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены. - вдох носом, «плавники» поднять вверх, - опустить «плавники», выдох ртом. (2-3 раза).	Представим, что мы превратились в рыбок. Мы не умеем разговаривать, но зато умеем плавать разными способами. Встали ровно друг за другом и поплыли, виляя хвостиком в одну сторону и в другую, вокруг себя повернулись и вновь поплыли, виляя хвостиком.  Наши рыбки устали, Отдохнули, подышали.
2 часть.	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру.  «Рыбка машет плавничками». Ноги узкой дорожкой, руки внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, 2 – и.п. (4-6 раз). «Рыбка ныряет». Ноги на ширине плеч,	Вот как много рыбок в аквариуме. Ну-ка, рыбки в колонну по три стройся, разойдемся в три ручья. Чтобы на удочку не попасться, Надо физкультурой заниматься.  Колени не сгибать, не отрывать ступни от пола.

	<p>руки вверх, ладони соединены. 1 – наклониться вниз, руки тоже как бы ныряют вниз, между ног. 2 – и.п. (4-6 раз).</p> <p>«Рыбка прячется». Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив руками колени и прижав к ним голову. 2- и.п. (4-6 раз).</p> <p>«Рыбка кружится». Лежа на спине, руки вверх. 1 – перевернуться на живот, 2- и.п. (4-6 раз).</p> <p>«Рыбка радуется». Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза).</p>	
	<p>1. «Ловкие рыбки». Влезание на гимнастическую скамейку и проход по ней в первой половине – руки в стороны, а во второй- руки вверх.. (2-3 раза).</p> <p>« Удочка». Прыжки через вращающуюся скакалку. (2-3 раза).</p> <p>3. «Покорми рыбок». Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку. (2-3 раза).</p>	<p>Рыбки ловкие бывают, Плавничками управляют.</p> <p>Чтобы не попасться на удочку, нужно прыгать высоко.</p> <p>А теперь покормим рыбок, будем бросать корм в речку.</p>
	<p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки ». 2-3 раза.</p> <p>Дети рыбки заправляют в шортики веревочки – хвостики. По сигналу воспитателя дети – рыбаки догоняют рыбок и выдергивают у них хвостики. У кого выдернули хвостик, садится на скамейку.</p>	<p>А теперь поиграем в игру. (Следить за тем, чтобы дети- рыбки не удерживали хвостики руками).</p>
3 часть.	<p>Релаксация «Волшебная водичка».</p> <p>Дети лежат на ковре под музыку и восстанавливают дыхание. (2 мин).</p> <p>Ходьба «змейкой».</p>	<p>Ребята, а если бы вдруг встретили волшебную золотую рыбку, то, какое бы желание ей загадали? Подумайте и расскажите об этом своим родителям.</p> <p>Ну, а теперь все рыбки поплыли в свой аквариум – группу.</p>

### Апрель. 2 неделя. «День космонавтики».

#### Апрель. 3 неделя. «Птицы».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание чувства заботы и нежности.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение прыжкам через предметы высотой 5-10 см;

4. закрепление умения бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку;
5. повторение навыков ползания по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине
6. шведской стенки, переход на шведскую стенку;
7. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: 2 наклонных доски, скамейка, наклонная доска, прикрепленная на вторую перекладину шведской стенки, кирпичики, мячи большого диаметра по количеству детей, маска кота.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация « Воспитание равновесия и координации – залог формирования правильной осанки».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>Бег, по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.</p>	<p>Сегодня, ребята, мы с вами превратимся в птичек. Ну-ка, птичек отряд, Быстро выстроились в ряд, А теперь все повернулись, Покивали головой. Друг за другом развернулись, И отправимся гулять. Крылышки расправили и идем по веткам вверх, а вот веточка и вниз наклонилась. Птички высоко поднимают лапки, Перешагивают канавки. Друг друга за крылышки взяли, И по кругу побежали. Быстро, быстро и легонько. Снова быстро, а теперь опять тихонько.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Дети стоят в кругу.</p> <p>«Птички резвятся». Ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища. 1-взмах руками вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п. выполняя полуприседание. (4 раза).</p> <p>«Птички ищут червячка». Ноги на</p>	<p>Весной у всех птиц появляются птенчики. Представьте, что я ваша мама – птица, а вы мои птенчики. Я буду показывать вам упражнения, а вы будете повторять.</p> <p>Спину слегка прогнуть, смотреть вперед.</p>

	<p>ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-наклониться вперед, руки отвести назад, покрутить головой, поискать червячка. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>«Птички клюют зернышки». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-присесть, постучать указательными пальчиками по полу. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>«Птички чистят перышки». Лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1-перевернуться на спину. 2- и.п. (4 раза).</p> <p>«Птички прыгают по лужам». Прыжки на двух ногах в чередовании с легким бегом на месте со взмахами рук.</p>	<p>Спину держать прямо.</p> <p>Пружинящие прыжки на полусогнутых ногах.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «С ветки на ветку». Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине шведской стенки, переход на шведскую стенку. (2-3 раза).</p> <p>«Веселые прыжки». Прыжки через предметы высотой 5-10 см; (2-3 раза).</p> <p>3. «Брось выше». Бросание мяча двумя руками из-за головы через веревку. (2-3 раза).</p>	<p>А сейчас птенчики будут учиться переходить с ветки на ветку.</p> <p>Прыгают мои птенчики через кочки.</p> <p>А теперь птенчики учатся подбрасывать вверх веточки для строительства гнезда.</p>
	<p>Подвижная игра «Воробышки и кот». 2-3 раза.</p>	<p>У всех птичек есть свои враги. Давайте проверим, какие вы у меня шустрые.</p>
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика «Птичка». Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки опущены. вдох носом, «крылышки» поднять вверх, опустить «крылышки», на выдохе сказать «чик-чирик». (2-4 раза).</p> <p>Обычная ходьба.</p>	<p>Птички летать устали, Встали, подышали.</p> <p>Что ж, пора птенчикам превращаться в ребяток и возвращаться в группу.</p>

#### **Апрель. 4 неделя. «Насекомые».**

Цель: укрепление здоровья детей.

Задачи:

1. развитие координации движений, равновесия;
2. обучение умению прыгать в высоту с места через шнур, высота 5 см.
3. обучение бросанию мяча вверх и попытка поймать его;
4. повторение навыков лазания по лестнице-стремянке и спуск с нее;
5. воспитывать интерес к окружающей природе.

Оборудование: три цветных конуса-ориентира, мячи большого диаметра по количеству детей, две стойки с натянутым через них шнуром на высоте 5 см., лестница-стремянка, макет бабочки на веревочки, прикрепленной к палке.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии.

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) Консультация «Осторожно, насекомые!».

#### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Ходьба с высоким подниманием колена, со сменой направления по сигналу.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу.</p>	<p>-Ребята, хотите отправиться в путешествие на солнечную полянку. Давайте пойдём, переступая через кочки, сначала в одну сторону, а после свистка в другую. А теперь мы побежали, колени выше подняли. Лето еще не началось, но так хочется ощутить его тепло, вспомнить, как много разных насекомых порхает вокруг. Давайте превратимся в прекрасных бабочек и полетим на солнечную цветочную полянку.</p>
2 часть.	<p>ОРУ</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру.</p> <p>1. «Крылышками машем». Дети поднимают руки через стороны вверх, приподнимаясь на носки, затем опускают. ( 4-6 раз).</p> <p>2. «Ароматные цветы». Дети выполняют наклоны в стороны, делая глубокие вдохи носом, при этом ноги на ширине плеч, руки в стороны чуть назад, как крылышки. (По 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>3. «Бабочки спрятались». Дети выполняют приседания, при этом обхватывают руками колени. (4-6 раз).</p> <p>4. «Жук барахтается». Дети, ложатся на спину и хаотично машут руками и ногами.( До 10 секунд, затем отдых, 3</p>	<p>Мы летим, летим, летим, На полянку прилетим. Выстроимся в три ряда, Вот какая красота.</p> <p>Крылышки вверх подняли и опустили, и еще раз...</p> <p>Как здесь много цветов, давайте их понюхаем.</p> <p>Ой, бабочки испугались, присели и спрятались, встали, посмотрели вокруг и опять спрятались.</p> <p>А теперь мы превратимся в неуклюжего жука. Жук упал, и встать не может, Ждет он, кто ему поможет.</p> <p>Встанем и попрыгаем, как кузнечики.</p>

	<p>раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, руки за спиной. (2 раза в чередовании с ходьбой)</p>	
	<p>ОВД</p> <p>1. «Подбрось и поймай». Бросание мяча вверх и попытка поймать его.</p> <p>2. «Кузнечики». Прыжки в высоту с места через шнур, высота 5 см. (2-3 раза).</p> <p>3. «Гусеница». Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. (2-3 раза).</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять, Учим мячик мы летать.</p> <p>А кузнечикам приходится перепрыгивать через множество препятствий.</p> <p>Гусеницам приходится забираться высоко по веточкам, чтобы покушать листики. Но она высоты не боится, Может забраться вверх И спуститься.</p>
	<p>Подвижная игра: «Поймай бабочку».</p> <p>1 вариант: Воспитатель держит в руках бабочку, которая подвешена за веревку к палочке. Дети по сигналу начинают подпрыгивать и стараться задеть ее рукой. Постепенно высоту можно увеличить.</p> <p>2 вариант. Ведущая с бабочкой убегает, а дети стараются догнать и коснуться бабочки рукой.</p>	
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика «Пчелка».</p> <p>Легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук «ж».</p> <p>В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Комарики».</p>	<p>Давайте вспомним, как жужжат пчелы. Пчелка гуди. В поле лети. С поля лети – медок неси. Ж-ж-ж, ам! (До 30 секунд)</p> <p>- В каких насекомых мы с вами превращались? - А напоследок покажем, как летают и жужжат комарики.</p>

### Май. 1 неделя. «Труд».

#### Май. 2 неделя. «День Победы».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание чувства гордости за наших ветеранов, уважения к старикам.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение метанию на дальность правой и левой рукой;
4. закрепление навыков прямого галопа;

5. повторение навыков влезания на гимнастическую стенку и спуск с нее.

Оборудование: ведерки с флажками - по два флажка на каждого ребенка, мешочки с песком (вес 150-200 гр.) по количеству детей, гимнастическая стенка, сенсорная имитация огня.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация «Патриотическое воспитание залог нравственного здоровья»,

«Летний отдых всей семьей».

Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Бег в колонне друг за другом в чередовании с бегом враспынную.</p> <p>Повороты направо и налево переступанием.</p>	<p>Вы пока еще малы и не знаете войны.</p> <p>А вот ваши деды принесли для всех Победу.</p> <p>Будем мы их прославлять И на парад пойдем шагать.</p> <p>А теперь мы побежали И на площадь прибежали.</p> <p>Разбежались кто - куда, не найти нас никогда.</p> <p>По команде, как солдаты, Снова в колонну собрались ребята.</p> <p>Вправо и влево мы все повернулись.</p> <p>И за флажками мы все потянулись.</p>
2 часть.	<p>ОРУ с флажками.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три, с места за направляющим по ориентиру.</p> <p>Ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить и постучать палочками друг о друга. (4-6 раз).</p> <p>Ноги на ширине плеч, флажки в согнутых к плечам руках. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>Сидя на пятках, флажки в обеих руках перед грудью. Привстать на колени, поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>Лежа на полу, на спине, флажки вдоль туловища. Поднять руки вверх, помахать флажками, вернуться в и.п. (4-6 раз).</p> <p>Прыжки на двух ногах, флажки в</p>	<p>Как на параде в колонны построились.</p> <p>И в честь Победы праздничный салют.</p> <p>(Ноги не должны отрываться от пола).</p> <p>(При приседании спина должна быть прямая, лицо смотрит вперед).</p> <p>(Приподниматься с пяток).</p> <p>(Ноги и голову не отрывать от пола).</p>

	опущенных руках. 2 раза в чередовании с ходьбой.	(Прыжки на полусогнутых ногах).
	<p>ОВД</p> <p>1. «Кто дальше бросит гранату». Метание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. «Посмотри, нет ли врагов». Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. (2-3 раза).</p> <p>3. Подвижная игра «Кони». 2-3 раза.</p>	<p>На войне часто пользовались гранатами для взрыва танков. Нужно только уметь ее бросать далеко от себя. Давайте попробуем. (Следить за правильностью замаха). Иногда строились вышки, как у пожарников и солдаты следили с высоты за врагами.</p> <p>Давным-давно, на войне было мало машин, да и дороги по которым можно было проехать были изрыты снарядами. И иногда бойцов выручали лошади. Поиграем в игру и проверим, какие вы быстрые.</p>
3 часть.	<p>Релаксация «Вечный огонь».</p> <p>Дети сидят по-турецки вокруг огня, восстанавливают дыхание. Может звучать мелодия военных лет или потрескивание поленьев в костре.</p> <p>Обычная ходьба.</p>	<p>Чтобы все помнили о подвиге наших солдат в войне, почти в каждом городе есть Вечный огонь, который горит, всегда напоминая о погибших на войне героях. А сейчас мы в группу пойдем и нарисуем цветы для ветеранов.</p>

### Май. 3 неделя. «Растения».

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения, воспитание интереса к живой природе, бережного отношения к ней.

Задачи:

1. формирование правильной осанки;
2. развитие координации движений, равновесия;
3. обучение влезанию на гимнастическую стенку и спуск с нее;
4. закрепление умения бросать мяч вверх и ловля его;
5. повторение прямого галопа;
6. развивать эмоциональность, выразительность в имитации движений.

Оборудование: гимнастическая стенка, мячи большого диаметра по количеству детей, разноцветные обручи.

Рекомендации для педагогов по усвоению детьми основной общеобразовательной программы:

а) индивидуальная работа с детьми, плохо освоившими материал на закрепление основных видов движений, данных на прошедшем физ. занятии;

б) выставка детских рисунков «Первоцветы».

Рекомендации родителям по физическому развитию и оздоровлению детей:

а) консультация «Аллергия - весеннее обострение ».



### Ход занятия.

	Содержание занятия.	Методические указания
1 часть.	<p>Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>Ходьба приставным шагом.</p> <p>Бег в колонне друг за другом прямым галопом.</p> <p>Повороты направо и налево переступанием.</p>	<p>Весной оживает вся природа, и расцветают первые цветы. По дорожке мы пойдем И цветочки мы найдем. Чтобы лужи обойти, Приставным шагом Нужно идти. Мы галопом побежали И полянку увидали. Повернемся вправо, влево, Все вокруг мы разглядим.</p>
2 часть.	<p>ОРУ. Дети стоят в кругу.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-поднять руки вверх, 2-и.п. (4-6 раз). Ноги на ширине плеч, руки вверху. 1-наклон туловища вправо, 2 и.п., 3-4 тоже в другую сторону. (по 3-4 раза в каждую сторону). Стоя на коленях, руки на поясе. 1-сесть на пятки, голову опустить, 2- и.п. (4-6 раз). Сидя, ноги вместе, упор руками сзади. 1-поднять правую ногу, 2-и.п., 3-поднять левую ногу, 4-и.п. (по 3-4 раза в каждой ногой). Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). 2 раза в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Дружно сделаем кружок, Как один большой цветок.</p> <p>Превратимся все в цветочки К солнышку поднимем листочки. Листики вверх подняли, Стебелечком вправо-влево покачали.</p> <p>А как вечер наступает Цветочки засыпают. А вот корешочки не спят, Водичку пить они хотят.</p> <p>Утром все цветы проснулись, Попрыгали, встрепенулись.</p>
	<p>ОВД</p> <p>1. «Вьюнок». Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее. (2-3 раза).</p> <p>«Брось и поймай». Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</p> <p>«Одуванчик разлетелся». Бег в колонне друг за другом в чередовании с бегом врассыпную. (2-3 раза).</p>	<p>Есть цветочек – вьюнок. Ты расти, вырастай. До солнышка достань. Носит этот цветок желтенькое платьице, Подрстет нарядиться в беленькое платьице, Легкое, воздушное ветерку послушное.</p> <p>Представим, что у нас в руках не мячики, а одуванчики. А теперь вы сами превратились в одуванчики и разлетелись во все стороны. А как крикну «становись», все друг за другом опять собрались. Снова дуну я на вас, разлетитесь вы тотчас.</p>
	<p>Подвижная игра «Найди свою клумбу ». 2-3 раза. Дети группами стоят в обручах разного цвета. По сигналу воспитателя дети</p>	<p>(Следить за тем, чтобы дети не перепутали обручи и при беге не сталкивались).</p>

	разбегаются по залу, а воспитатель меняет обручи местами. А затем дети вновь по сигналу должны найти свою клумбу.	
3 часть.	<p>Дыхательная гимнастика + пальчиковая «Цветы».</p> <p>Дети стоят, ноги слегка расставлены, руки перед грудью, кисти собраны в закрытый бутон. В соответствии со словами кисти раскрываются, ребенок делает вдох и на выдохе дует на пальчики, пальчики шевелятся. Затем кисти снова смыкаются в бутон.</p> <p>Обычная ходьба.</p>	<p>Наши алые цветки  Раскрывают лепестки.  Ветерочек дышит  Лепестки колышет.  Наши алые цветки  Закрывают лепестки.</p> <p>А теперь пора прощаться,  Снова в группу возвращаться.</p>