

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Международный образовательный комплекс «Гармония»  
г. Ижевск

РАССМОТРЕНА

на заседании  
предметной лаборатории  
«30» августа 2022 года

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета  
протокол № 10 от 30.08.2022

СОСТАВЛЕНА в соответствии

с требованиями к результатам освоения  
основной образовательной программы  
дошкольного образования

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора школы  
№ 239 от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для детей 3-7 лет

Составитель: Попова Ксения Андреевна, инструктор по физическому воспитанию  
ФИО педагога, должность, категория

2022 - 2023 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программ
    - 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
    - 1.2 Интеграция образовательных областей
    - 1.3 Планируемые результаты освоения программы
    - 1.4. Мониторинг физической подготовленности детей (4 – 7 ЛЕТ)
  2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ
    - 2.1 Формы организации двигательной деятельности
    - 2.2. Перспективное планирование по возрастным группам
    - 2.3 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет
    - 2.4 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет
    - 2.5 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет
    - 2.6 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет
  3. Организационный раздел Программы
    - 3.1 Структура физкультурного занятия в спортивном зале
    - 3.2 Структура оздоровительного часа на свежем воздухе
    - 3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы
    - 3.4 Планирование спортивных досугов и развлечений
    - 3.5 Планирование спортивных праздников
    - 3.6 Организация двигательного режима
    - 3.7 Материально-техническое обеспечение программы
    - 3.8 Программно-методическое обеспечение
  4. Взаимодействия инструктора по физической культуре
    - 4.1 Взаимодействие со специалистами
    - 4.2 Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника
    - 4.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя
    - 4.4 Взаимодействие с родителями
- ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
ПРИЛОЖЕНИЕ 2  
ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## 1.Целевой раздел Программы.

### 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Рабочая Программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре разработана на основе Методического пособия Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» и рекомендована к образовательной области «Физическое развитие» Программы «Детский сад 2100», как наиболее соответствующая по решаемым задачам.

Главной задачей Программы, является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

Ведущие цели Программы — всестороннее формирование личности ребенка с учетом особенностей его физического, психического развития, индивидуальных возможностей и способностей, подготовка к обучению в школе, развитие и совершенствование образовательного процесса.

Настоящая программа разработана на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования, образовательной программы ДОО – в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **Цели и задачи Программы:**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

**развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

**накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

**формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

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;

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;  
поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;  
сотрудничество Организации 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.

### **Особенности развития детей от 3 до 7 лет:**

3-4 года Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа стр-5.

4-5 лет Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр-5

5-6 лет Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр-5

Методика работы с детьми 6-7 лет Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр-5

### **1.2 Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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



### **1.3 Планируемые результаты освоения программы**

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

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

#### **Планируемые результаты:**

##### **Вторая младшая группа:**

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

##### **Средняя группа:**

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

**Старшая группа:**

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

**Подготовительная группа:**

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

**1.4. Мониторинг физической подготовленности детей (4 – 7 ЛЕТ)**

**ЦЕЛЬ:** создание в дошкольном образовательном учреждении города Ижевска баз данных о физической подготовленности детей, как основы для информационно - технологического обеспечения реализации основной образовательной области «Физическое развитие».

**ЗАДАЧИ:**

Проведение систематического тестирования детей.  
Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.  
Подготовка аналитических отчетов о физической подготовленности детей в ДОУ.  
Выявление детей с низким и высоким уровнями физической подготовленности.  
Определение мероприятия по коррекции выявленных отклонений в физической подготовленности.  
Заполнение паспортов физической подготовленности, обеспечивающих основу для разработки индивидуальных маршрутов развития (коррекции) обучающихся.  
Информирование всех субъектов, участвующих в реализации требований к образовательной области «Физическое развитие» о физическом состоянии детей.

## Протокол физической подготовленности детей (4 – 7 лет)

№	ФИО	Дата рождения	Бег 30 м/с	Бег 90 м/с	Бег 300 м/с	Прыжок с места (см)	Наклон вперед (см)	Поднимание и опускание туловища за 30 сек	Общий балл

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

### 2.1 Формы организации двигательной деятельности

В системе физического воспитания в детских дошкольных учреждениях используются следующие основные организационные формы двигательной деятельности детей :

- учебная работа – физкультурные занятия- непосредственная образовательная деятельность;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня – утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка;
- активный отдых – физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

## 2.2. Перспективное планирование по возрастным группам

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» младший дошкольный возраст (3 – 4) Приложение 1  
Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» средний дошкольный возраст (4 – 5 лет) Приложение 2  
Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (5 – 6 лет) Приложение 3  
Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (6 – 7 лет) Приложение 4

## 2.3 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступности, посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности их развития. Именно период от 3 до 4 лет считается первым "критическим" возрастом в жизни ребенка.

Физкультурные занятия направлены на то, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

В настоящем пособии раскрываются особенности организации и планирования физкультурных занятий с детьми 3–4 лет в определенной последовательности в течение недели, месяца и года.

В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры; они воспитывают у малышей смелость, решительность. Дети учатся более уверенно действовать в изменившейся обстановке.

Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д.

Игры и упражнения с мячом еще трудны для освоения малышами, но постепенно дети осваивают некоторые несложные задания. Важны последовательность и постепенность в обучении – так, ребята с удовольствием прокатывают мячи в прямом направлении и друг другу, выполняют броски в цель и на дальность. Все упражнения с мячом (используются мячи разного диаметра) требуют ловкости, быстроты реакции, хорошей координации движений. Эти качества у детей 3–4 лет еще слабо развиты, поэтому основное условие – упражнения должны быть посильными и доступными.

Упражнения в лазании воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышечных групп. Несложные задания в ползании, переползании сменяют более сложные упражнения – лазание по гимнастической стенке, лесенке.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как малыши постепенно овладевают физическими качествами и двигательными навыками. Поэтому в данном пособии предлагается определенная последовательность и

сочетание основных видов движений для каждого занятия по каждой неделе месяца, включая подвижные игры. Такой системный подход позволяет гармонично развивать основные жизненно важные виды движений младших дошкольников. Самое главное в работе с малышами – не упустить то "золотое время" когда пластичность всех функций и систем детского организма создает основу для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков.

Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

После каждого месяца дается примерный перечень упражнений и подвижных игр для повторения и закрепления на физкультурных занятиях, освоенных детьми; педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять предложенный материал.

Методически правильно организованные физкультурные занятия, игры и развлечения на свежем воздухе всей группой, небольшими группами, индивидуально под руководством воспитателя создают основу не только для удовлетворения естественной потребности детей в движении, но и способствуют своевременному овладению двигательными навыками и умениями, готовят ребят к более сложным заданиям на последующих этапах в средней и старших группах.

### *Основные виды движений*

**Ходьба и бег** небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой. На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удастся выполнить предлагаемое воспитателем задание.

**Ходьба и бег** всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

**Ходьба и бег в колонне по одному** всей группой. Упражнение проводится в виде игры. Вначале дети становятся в одну шеренгу (по ориентиру). Воспитатель объясняет: "Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом", – и встает впереди. Обойдя примерно полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее задание: "Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро". Дети переходят на бег в среднем темпе. Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

**Ходьба и бег по кругу** проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.). Перед началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы затем используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колонне по одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание ребят на круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пройдя примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходьбу. Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

**Ходьба и бег с остановкой** не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т. д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удастся точно выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном занятии воспитателю проще отметить для себя, кто как справляется с заданием.

**Ходьба парами** приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем воспитатель помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне – "пошли на прогулку".

**Ходьба и бег в рассыпную** – самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям, предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты).

**Ходьба и бег с изменением направления движения** направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках кукла. Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют поворот кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым – в руках у него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а при повороте кругом – за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

**Ходьба, перешагивая через предметы** (шнуры, кубики, бруски и т. д.) (рис. 2), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Воспитатель показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

### Упражнения в равновесии

Во второй младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – "пойдем по мостику, по тропинке" и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, "как лягушки", попрыгать, "как зайки", похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет держать голову и спину прямо. Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз (рис. 3). Страховка воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25–30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

### Упражнения в прыжках

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры)

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания – "воробышки прыгают с заборчика", "зайки прыгают с пеньков" и т. д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15–20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованны.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

#### Упражнения в лазании

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку – небольшими группами. Остальные дети в это время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения воспитателя.

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### **Подвижные игры**

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Во второй младшей группе подвижные игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры от 8 до 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий (рисование, развитие речи и т. д.), как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий – средней и малой подвижности.

У детей 3–4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль – насадка, кот, а остальные дети – мышки, цыплята и т. д. Каждую игру следует проводить не менее 2–3 раз; это способствует закреплению освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна, поэтому указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре "Насадка и цыплята" дети-"цыплята" обычно "теснятся" друг к другу, воспитатель приглашает "цыплят" поискать зернышки в разных местах: "и здесь есть зернышки, и вот там..." Дети переходят с одного места на другое, тем самым меняя направление движения. По мере усвоения движений игры можно усложнять, используя различные варианты.

Подвижные игры организуются воспитателем и проводятся под его непосредственным руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это могут быть

игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение игр и упражнений дает возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, или поощрить ребят у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения – взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т. д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свободно, естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в подвижную игру "Мыши в кладовой", предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

#### *Перечень примерных подвижных игр*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

### **2.4 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

### **Основные виды движений**

**Ходьба врассыпную.** В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель предлагает ребятам ходьбу по всему залу (площадке), при этом он переходит с одного места зала на другое; в противном случае дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы врассыпную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

**Ходьба с нахождением своего места в колонне** формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения.

Воспитатель предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем стоит рядом. Затем следует ходьба врассыпную по всему залу (площадке). По команде: «По местам!» - каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно приступить к формированию их умения находить свое место в колонне в движении.

**Ходьба с перешагиванием через предметы** (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35-40 см).

**Ходьба по кругу** развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры кубики, шнуры и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают ходьбу.

**Ходьба с изменением направления движений** проводится в двух вариантах. Первый вариант - ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы - платочки или кубики разных цветов. «Вначале пойдете за Таней - у нее красный кубик, а потом за Колей - у него синий кубик.» В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант - **ходьба «змейкой»** между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.) От детей 4-5 лет это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга - не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

**Ходьба в колонне по одному** с обозначением поворотов на углах зала (площадки) - это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

**Ходьба парами** уже знакома детям, однако в условиях зала-это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

**Ходьба со сменой ведущего.** При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

**Ходьба в чередовании с бегом** требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

## **Бег**

**Бег врассыпную** развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

**Бег с нахождением своего места в колонне** является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

**Бег с перешагиванием через предметы** развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка - на расстоянии 70-80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений. Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6-10 см.

**Бег по кругу**, так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

**Бег с изменением направления движения** проводится такими же способами, что и ходьба.

### Упражнения с равновесием

Равновесие - один из основных видов движений - является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

### Упражнения в прыжках

**Подпрыгивание.** На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично, отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

**Прыжки с невысоких предметов (20-25 см).** Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

**Прыжки в длину с места** - одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков в длину с места воспитатель показывает: исходное положение - ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

### Упражнения в метании

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

### Упражнения в ползании и лазанье

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

**Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами.** Наиболее распространенным упражнением в начале года является **ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.** На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек»), проползать, не задевая предмет.

В средней группе детей упражняют в **лазанье по гимнастической стенке** и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

### **Подвижные игры**

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

#### *Перечень примерных подвижных игр*

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

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

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

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

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

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

### **2.5 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество

упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе. В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

**Ходьба и бег широким свободным шагом** характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается **бег на скорость** (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

**Упражнения в прыжках.** В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

**Упражнения в метании.** Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения в равновесии.** Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения, В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5-6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц. В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; по этому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

**Упражнения в лазанье.** При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя

руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках,

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

## 2.6 Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы.

Продолжительность занятия составляет 30—35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге

предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**Основная часть** (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть** (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить активность.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.).

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков. Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных занятий.

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на** одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### *Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта

### **3. Организационный раздел программы**

#### **3.1 Структура физкультурного занятия в спортивном зале**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15-20 мин. – вторая младшая группа

20- 25 мин. - средняя группа

25 – 30 мин. - старшая группа

30 – 35 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

2.5 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

12 мин. - 1-я младшая группа,

15 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

25 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

2.5 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

### 3.2 Структура оздоровительного часа на свежем воздухе

#### Особенности проведения занятия на улице

Начиная со средней группы, каждое третье занятие проводится на улице (при благоприятных погодных условиях). Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);
- дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
- дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т. д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

#### Развитие основных видов движений

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

2.5 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

### 3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в год
10.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	ежедневно

### 3.4 Планирование спортивных досугов и развлечений

«Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» -Подольская Е. И. 2009г.

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>сентябрь</b>	Веселые зайчата стр 8	Мои любимые ручки стр 20	Путешествие за кладом стр 48	Мои помощники стр 113
<b>октябрь</b>	В гости к Мишке стр 9	Путешествие в осенний лес стр 29	На празднике у животных стр 51	Путешествие в страну Чудес стр 117
<b>ноябрь</b>	Веселые мишки стр 11	Готовимся к зиме стр 32	Сильным, ловким вырастай! стр 57	Зимовье зверей стр 133
<b>декабрь</b>	Путешествие в зимнюю сказочную страну стр13	Зимние забавы стр 34	Выручаем Снегурочку стр 74	По следам Деда Мороза стр 135
<b>январь</b>	Путешествие в зимний лес	Хотим мы быть здоровыми стр 38	Проказы зимы стр 66	Поможем Герде стр 130
<b>февраль</b>	Встреча со Снеговиком стр 15	Папа, мама , я – спортивная семья стр 45	В гости к Королю Февралю стр 78	На помощь Буратино стр 125
<b>март</b>	Путешествие в весенний лес стр 17	Мои любимые ножки стр 22	К нам пришла Весна стр 87	Папа, мама, я – спортивная семья стр 145
<b>апрель</b>	В гости к солнышку стр 18	Путешествие с Страну Здоровья стр 40	Встреча с Доктором Айболитом стр 92	День космонавтики стр 163
<b>май</b>	Веселые зайчата стр 8	Мой любимый носик стр 25	Путешествие в Джунгли стр 107	Мы любим спорт стр 158
<b>июнь</b>	Водичка, водичка	Мой любимый носик стр 25	Путешествие в страну Здоровья стр 98	Неразлучные друзья- взрослые и дети стр 150

### 3.5 Планирование спортивных праздников

Спортивные праздники в детском саду» - Т. Е. Харченко 2013г.

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная Группа
сентябрь				
октябрь	«Необыкновенная встреча» стр 67		«Здравствуй, осень!» стр 57	
ноябрь				КВН : « Живет повсюду красота!» стр 92
декабрь		«В гостях у Деда Мороза» стр 4		
январь				
февраль				«Богатырские потехи» стр 109
март				
апрель	«Сказка в гостях у детей» стр 72		«Здоровье в наших руках» стр 82	
май		«Лесное царство» стр 74		
июнь				

### 3.6 Организация двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин
Спортивные развлечения – 1 раз в месяц	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г
Подвижные игры после сна	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

### 3.7 Материально-техническое обеспечение программы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75x70см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
Для прыжков	Конус с отверстиями		8
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	3
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	15
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		1
	Баскетбольные щиты с кольцами		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20
Кубики разноцветные пластмассовые		30	

	Клюшки для игры в хоккей на траве.		4 набора
	Набор для бадминтона.		4

### 3.8 Программно-методическое обеспечение

#### Программно-методическое обеспечение

- Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. –124 с.
- Физическая культура в детском саду: Младшая группа/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. –79 с.
- Физическая культура в детском саду: Средняя группа/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. –106 с.
- Физическая культура в детском саду: Старшая группа/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 124с.
- Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. –101 с.
- Харченко Т. Е.- Спортивные праздники в детском саду-2-е изд.-М.:ТЦ Сфера, 2017.-128с.
- Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет/ авт.-сост.Е. И. Подольская.-Волгоград: Учитель, 2009.-174с.
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет/ Федорова С. Ю.- М: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2017-88с. Федорова

## **4. Взаимодействия инструктора по физической культуре**

### **4.1 Взаимодействие со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **4.2 Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

### 4.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### 4.4 Взаимодействие с родителями

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

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);

Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;

Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);

совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Перспективное планирование**  
**Младшая группа**  
**( на двух занятиях одной недели решается один комплекс задач)**

Месяц и недели	Задачи	Программное обеспечение
Сентябрь 1 неделя	Занятие 1: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. СТР 23
Сентябрь 2 неделя	Занятие 2: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Стр 24
Сентябрь 3 неделя	Занятие 3: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично проталкивать мяч при прокатывании	Стр25
Сентябрь 4 неделя	Занятие 4: Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Стр 26
Октябрь 1 неделя	Занятие 5: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр 28
Октябрь 2 неделя	Занятие 6: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в энергичном проталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр 29
Октябрь 3 неделя	Занятие 7: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; упражнять в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр30
Октябрь 4 неделя	Занятие 8: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии	Стр 31
Ноябрь 1 неделя	Занятие 9: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Стр 33
Ноябрь 2 неделя	Занятие 10: Упражнять в ходьбе колонной по одному ; упражнять в	Стр 34

	прыжках из обруча в обруч; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер.	
Ноябрь 3 неделя	Занятие 11: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Стр35
Ноябрь 4 неделя	Занятие 12: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание. Реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Стр 37
Декабрь 1 неделя	Занятие 13: Упражнять детей в ходьбе и в беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.	Стр 38
Декабрь 2 неделя	Занятие 14: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Стр 40
Декабрь 3 неделя	Занятие 15: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прокатывании мяча между предметами; умении группироваться при лазании под дугу.	Стр 41
Декабрь 4 неделя	Занятие 16: Упражнять детей в ходьбе и в беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; упражнять в равновесии при ходьбе по доске	Стр 42
Январь 1 неделя	Занятие 17: Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Стр 43
Январь 2 неделя	Занятие 18: Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Стр 45
Январь 3 неделя	Занятие 19: Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Стр 46
Январь 4 неделя	Занятие 20: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Стр 47

	опоры.	
Февраль 1 неделя	Занятие 21: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр 50
Февраль 2 неделя	Занятие 22: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр 51
Февраль 3 неделя	Занятие 23: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; учить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Стр 52
Февраль 4 неделя	Занятие 24: Упражнять в ходьбе и в беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	Стр 53
Март 1 неделя	Занятие 25: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе о ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Стр 54
Март 2 неделя	Занятие 26: Упражнять в ходьбе и в беге в рассыпную; учить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Стр 56
Март 3 неделя	Занятие 27: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками; в ползании на повышенной опоре.	Стр 57
Март 4 неделя	Занятие 28: Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр 58
Апрель 1 неделя	Занятие 29: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр 60
Апрель 2 неделя	Занятие 30: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость	Стр 61

	в упражнениях с мячом.	
Апрель 3 неделя	Занятие 31: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр 62
Апрель 4 неделя	Занятие 32: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Стр 63
Май 1 неделя	Занятие 33: Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр 65
Май 2 неделя	Занятие 34: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр 66
Май 3 неделя	Занятие 35: Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в бросании мяча верх и его ловле; ползании по гимнастической скамейке.	Стр 67
Май 4 неделя	Занятие 36: Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание на равновесие.	Стр 68
Июнь 1 неделя	Занятие 37: Повторить ходьбу с выполнением задания; задания в прыжках; упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр 69
Июнь 2 неделя	Занятие 38: Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на углах; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр 70
Июнь 3 неделя	Занятие 39: Упражнять в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Стр 71
Июнь 4 неделя	Занятие 40: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр 72

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

Средняя группа

Месяц и неделя	Задачи	Программное обеспечение
Сентябрь 1 неделя	<p>Занятие 1: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении.</p> <p>Занятие 2: см занятие 1</p> <p>Занятие 3 (улица): Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; умение действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду СРЕДНЯЯ ГРУППА – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Стр 19</p> <p>Стр 20</p> <p>Стр 21</p>
Сентябрь 2 неделя	<p>Занятие 4: Учить энергично отталкиваться от пола , и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие 5: см. занятие 1</p> <p>Занятие 6 ( улица): упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>Стр 21</p> <p>Стр 23</p> <p>Стр 23</p>
Сентябрь 3 неделя	<p>Занятие 7:Упражнять в ходьбе колонной по одному; беге в рассыпную; упражнять в прокатывании мяча; лазанье под шнур.</p> <p>Занятие 8: Упражнять в бросании мяча и ловле двумя руками; прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Занятие 9 (улица): упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p>	<p>Стр24</p> <p>Стр 26</p> <p>Стр 26</p>
Сентябрь 4 неделя	<p>Занятие 10: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной опоре.</p>	<p>Стр 26-27</p>

	Занятие 11: упражнять в равновесии; лазанье под шнур; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Стр 28
	Занятие 12 ( улица): разучить перебрасывание мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Стр 29
Октябрь 1 неделя	Занятие 13: учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении в прыжках с продвижением вперед. Занятие 14: упражнять в равновесии, прыжки на двух ногах с продвижением вперед Занятие 15: ( улица): упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении равновесия в ходьбе и беге по уменьшенной опоре.	Стр 30 Стр 32 Стр 32
Октябрь 2 неделя	Занятие 16: Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в мягком приземлении в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Занятие 17 : см занятие 1 Занятие 18 ( улица): упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; закреплять умение действовать по сигналу.	Стр 33 Стр 34 Стр 34
Октябрь 3 неделя	Занятие 19: повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; в лазаньи под дугу. Занятие 20: упражнять в лазаньи под дугу; прыжки а двух ногах через 4-5 линий; подбрасывании мяча двумя руками. Занятие 21 ( улица): Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей: в прыжках с продвижением вперед.	Стр 35 Стр 35 Стр 36
Октябрь 4 неделя	Занятие 22 упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и в беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в равновесии.	Стр 36

	<p>Занятие 23: упражнять в лазаньи под шнур; в прокатывание мяча.</p> <p>Занятие 24 ( улица): повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	Стр 37
		Стр 38
Ноябрь 1 неделя	<p>Занятие 25: упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Занятие 26 : упражнять в равновесии, прыжки на двух ногах через 5-6 линий; бросание мяча вверх и ловлю его двумя руками.</p> <p>Занятие 27 ( улица):упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег « змейкой», повторить упражнение в прыжках.</p>	Стр 39  Стр 40  Стр 40
Ноябрь 2 неделя	<p>Занятие 28: упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>Занятие 29: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Занятие 30 ( улица): повторить ходьбу с заданиями: бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	Стр 41  Стр 42  Стр 43
Ноябрь 3 неделя	<p>Занятие 31 : упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Занятие 32: упражнять в бросках мяча об пол одной рукой и ловле двумя; ползание в шеренгах по прямой; прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие 33 ( улица): упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках в беге с ускорением.</p>	Стр 43  Стр 44  Стр 45
Ноябрь 4 неделя	<p>Занятие 34: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке;</p>	Стр 45

	упражнять в равновесии. Занятие 35: упражнять в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах. Занятие 36 (улица): упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; упражнять в прыжках.	Стр 46  Стр 46
Декабрь 1 неделя	Занятие 1: развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в равновесии; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Занятие 2: упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах; прокатывании мяча между предметами. Занятие 3 ( улица): упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя.	Стр 48  Стр 49  Стр 49
Декабрь 2 неделя	Занятие 4: упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках в приземлении на согнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Занятие 5: упражнять в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча между предметами; беге по дорожке . Занятие 6 ( улица): Учить детей брать лыжи и переносить их к месту занятий, упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Стр 50  Стр 51  Стр 51
Декабрь 3 неделя	Занятие 7: Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Занятие 8: упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в ползании на четвереньках « по-медвежьи»; ходьба с перешагиванием через предметы. Занятие 9(улица):закреплять навык скользящего шага при ходьбе на лыжах; упражнять в метании снежков на дальность.	Стр 52  Стр 54  Стр 54
Декабрь 4 неделя	Занятие 10: упражнять в действии по заданию воспитателя; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Стр 54

	<p>Занятие 11: упражнять в ползании на скамейке с опорой на колени и ладони; упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах.</p> <p>Занятие 12 (улица): закреплять навык передвижения скользящим шагом</p>	<p>Стр 56</p> <p>Стр 56</p>
Январь 1 неделя	<p>Занятие 13: упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать равновесие; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Занятие 14: упражнять в равновесии, в прыжках на двух ногах;</p>	<p>Стр 57</p> <p>Стр 58</p>
	<p>в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.</p> <p>Занятие 15 (улица): продолжить учить детей передвигаться скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Стр 59</p>
Январь 2 неделя	<p>Занятие 16: упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие 17: упражнять в отбивании малого мяча об пол одной рукой; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в равновесии.</p> <p>Занятие 18( улица): закреплять навык скользящего шага; упражнять в беге и прыжках.</p>	<p>Стр 59</p> <p>Стр 60</p> <p>Стр 60</p>
Январь 3 неделя	<p>Занятие 19: повторить ходьбу и бег между предметами; ползание по скамейке на четвереньках; развивать ловкость.</p> <p>Занятие 20: упражнять в прокатывании мяча в парах; в ползании « по-медвежьи»; в прыжках на двух ногах справа и слева от шнура.</p> <p>Занятие 21 ( улица): упражнять в перепрыгивании через препятствия; метание снежков на дальность.</p>	<p>Стр 61</p> <p>Стр 62</p> <p>Стр 62</p>
Январь 4 неделя	<p>Занятие 22: упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в равновесии в ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Занятие 23: упражнять в прыжках на двух ногах; упражнять в лазании под шнур; в равновесии.</p> <p>Занятие 24 ( на улице): упражнять в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.</p>	<p>Стр 63</p> <p>Стр 64</p> <p>Стр 62</p>

Февраль 1 неделя	Занятие 25: упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; повторить задание в прыжках.	Стр 65
	Занятие 26: упражнять в перешагивании; прыжках через шнур; перебрасывании мячей друг другу.	Стр 66
	Занятие 27(улица): повторить метание снежков в цель; игровые задания на санках	Стр 67
Февраль 2 неделя	Занятие 28:упражнять в ходьбе с выполнением задания; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр 67
	Занятие 29:упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры; в прокатывании мячей друг другу; в ходьбе на носках.	Стр 68
	Занятие 30(улица):повторить упражнения с бегом и прыжками	Стр 68
Февраль 3 неделя	Занятие 31: упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр 69
	Занятие 32: учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастич. скамейке; в прыжках на двух ногах между предметами.	Стр 70
	Занятие 33(улица): упражнять в метании снежков на дальность; катании на санках с горки.	Стр 70
Февраль 4 неделя	Занятие 34: упражнять в ходьбе с изменением направления; упражнять в ползании; в прыжках между предметами.	Стр 70
	Занятие 35: упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии; в прыжках на правой и левой ноге.	Стр 72
	Занятие 36(улица): развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Стр 72
Март 1 неделя	Занятие 1:упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с изменением направления движения; повторить упр. в равновесии и прыжках.	Стр 72
	Занятие 2: упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через короткую скакалку.	Стр 73
	Занятие 3 (улица): развивать ловкость и глазомер при метании	

	в цель; упражнять в беге.	Стр73
Март 2 неделя	<p>Занятие 4: упражнять в ходьбе с выполнением задания; в прыжках в длину с места; бросание мяча через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.</p> <p>Занятие 5: упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие 6: (улица) упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками; ходьба с изменением направления; в медленном деле до 1 мин.</p>	<p>Стр 74</p> <p>Стр 75-76</p> <p>Стр 76</p>
Март 3 неделя	Занятие 7: упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании	Стр 76
	<p>на животе по скамейке.</p> <p>Занятие 8: упражнять в прокатывании мячей между предметами; ползание по гимнастической скамейке; в равновесии.</p> <p>Занятие 9( улица): упражнять в беге на выносливость; в прыжках на одной ноге</p>	<p>Стр 77</p> <p>Стр 77</p>
Март 4 неделя	<p>Занятие 10: упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить ползание по скамейке; в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 11: Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в ходьбе по доске, лежащей на полу; в прыжках на двух ногах.</p> <p>Занятие 12(улица): упражнять в ходьбе широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; в равновесии и прыжках.</p>	<p>Стр 78</p> <p>Стр 79</p> <p>Стр 79</p>
Апрель 1 неделя	<p>Занятие 13: упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному; ходьбе и беге в рассыпную; повторить задание в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 14: Упражнять в равновесии; в прыжках на двух ногах; в метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Занятие 15(улица): упражнять в ходьбе и беге в поиске своего места; в прокатывании обручей; повторить упражнения с</p>	<p>Стр 80</p> <p>Стр 81</p> <p>Стр 82</p>

	мячами.	
Апрель 2 неделя	<p>Занятие 16: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Занятие 17: упражнять в прыжках в длину с места; метание мячей в вертикальную цель; в отбивании мячей одной рукой несколько раз подряд и ловля двумя руками.</p> <p>Занятие 18( улица): повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнения в равновесии.</p>	<p>Стр82</p> <p>Стр 83</p> <p>Стр 84</p>
Апрель 3 неделя	<p>Занятие 19: упражнять в ходьбе с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>Занятие 20: упражнять в метании мешочков пр и лев рукой на дальность; в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках</p>	<p>Стр 84</p> <p>Стр 85</p>
	<p>на двух ногах.</p> <p>Занятие 21 (улица): упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Стр 85</p>
Апрель 4 неделя	<p>Занятие 22: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 23: упражнять в равновесии; прыжках на двух ногах между предметами.</p> <p>Занятие 24(улица) упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; в перебрасывании мяча.</p>	<p>Стр 86</p> <p>Стр87</p> <p>Стр 87</p>
Май 1 неделя	<p>Занятие 25: упражнять в ходьбе парами; в сохранении равновесия; повторить прыжки в длину с места.</p> <p>Занятие 26 : Упражнять в равновесии; в прыжках в длину места; прокатывании мяча.</p> <p>Занятие 27 (на улице):упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Стр 88</p> <p>Стр 89</p> <p>Стр 89</p>
Май 2 неделя	<p>Занятие 28: повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Стр 89</p>

	<p>Занятие 29: учить прыжки через скакалку на двух ногах на месте; упражнять перебрасывание мяча в парах; в метании мешочков на дальность.</p> <p>Занятие 30 (на улице):упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>Стр 90</p> <p>Стр 90</p>
Май 3 неделя	<p>Занятие 31: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в беге в рассыпную; в ползании на скамейке; учить метание в вертикальную цель.</p> <p>Занятие 32: продолжить учить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастич скамейке; в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Занятие 33 (улица) упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>Стр 91</p> <p>Стр 92</p> <p>Стр 92</p>
Май 4 неделя	<p>Занятие 34: повторить ходьбу и бег с выполнением задания;</p> <p>упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 35: упражнять в лазании по гимнастической стенке и спуску; в равновесии в ходьбе по доске.</p> <p>Занятие 36 (улица) упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками, бегом.</p>	<p>Стр 92</p> <p>Стр 93</p> <p>Стр 93</p>
Июнь 1 неделя	<p>Занятие 1: упражнять в ходьбе парами; в ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении равновесия; в прыжках.</p> <p>Занятие 2: упражнять в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге</p>	<p>Стр 94</p> <p>Стр 94</p>
Июнь 2 неделя	<p>Занятие 3: повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.</p> <p>Занятие 4: упражнять в прыжках через шнур справа и слева от него с продвижением вперед; в метании на дальность обеими руками.</p>	<p>Стр 95</p> <p>Стр 96</p>
Июнь 3 неделя	<p>Занятие 5:упражнять в ходьбе и беге между предметами ;</p>	<p>Стр 96</p>

	<p>повторить прокатывание мячей друг другу; ползание по скамейке.</p> <p>Занятие 6 упражнять в метании мешочков в вертикальную цель; в лазании под дугу; в прыжках на правой и левой ноге с Продвижением</p>	Стр97
Июнь 4 неделя	<p>Занятие7:упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазании и равновесии.</p> <p>Занятие 8: упражнять в лазании по гимнастической стенке; в равновесии; в прыжках на двух ногах между кеглями.</p>	Стр 97  Стр 98

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Старшая группа

Месяц и неделя	Задачи	Программное обеспечение
Сентябрь 1 неделя	Занятие 1: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду СТАРШАЯ ГРУППА – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. Стр 15
	Занятие 2: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока.	Стр 17
	Занятие 3 (улица): Упражнять в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр 17
Сентябрь 2 неделя	Занятие 4: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Стр 19
	Занятие 5: Упражнять в прыжках в высоту; в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; в ползании на четвереньках между предметами .	Стр 20
	Занятие 6 ( улица): Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Стр 20
Сентябрь 3 неделя	Занятие 7: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр 21
	Занятие 8: Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах; в ползании по гимнастической скамейке (доске) с	Стр 23

	<p>опорой на предплечья и колени; в равновесии.</p> <p>Занятие 9 (улица): Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	Стр 24
Сентябрь 4 неделя	<p>Занятие 10 : Учить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 11: Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; в равновесии– ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Занятие 12 ( улица): Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Стр 24</p> <p>Стр26</p> <p>Стр 26</p>
Октябрь 1 неделя	<p>Занятие 13: Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие 14: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через мячи ;в прыжках на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; в передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>Занятие 15 (улица): Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.</p>	<p>Стр 28</p> <p>Стр 29</p> <p>Стр 29</p>

Октябрь 2 неделя	<p>Занятие 16: Учить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>Занятие 17: Упражнять в прыжках-спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; в ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.</p> <p>Занятие 18 (улица): Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Стр 30</p> <p>Стр 32</p> <p>Стр 32</p>
Октябрь 3 неделя	<p>Занятие 19: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой; в ползание на четвереньках между предметами; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Занятие 21 (улица): Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1 мин; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>Стр 33</p> <p>Стр 34</p> <p>Стр 35</p>
Октябрь 4 неделя	<p>Занятие 22: Упражнять в ходьбе парами; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 23: Упражнять в переползании на четвереньках с преодолением препятствий ; в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках на препятствие.</p> <p>Занятие 24 (улица): Развивать выносливость в беге продолжительностью беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p>	<p>Стр 35</p> <p>Стр 37</p> <p>Стр 37</p>

Ноябрь 1 неделя	Занятие 25: Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мяча в шеренгах.	Стр 39
	Занятие 26: Упражнять в равновесии— ходьба по гимнастической скамейке; в прыжках на правой и левой ноге между кеглями; в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы.	Стр 41
Ноябрь 2 неделя	Занятие 27( улица): Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Стр41
	Занятие 28: Упражнять в ходьбе с изменением направления движения ,в беге между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Стр 42
Ноябрь 3 неделя	Занятие 29 Упражнять в прыжках на правой и левой ноге (попеременно) ; в ползании на четвереньках, подталкивая головой мяч; упражнять в ведении мяча в ходьбе.	Стр 43
	Занятие 30( улица)Упражнять в беге с перешагиванием через предметы; развивать ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге.	Стр 43
	Занятие 31: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; упражнять в заданиях с мячом.	Стр 44
Ноябрь 3 неделя	Занятие 32: Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант; в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени ; в ходьба на носках.	Стр 45
	Занятие 33 (улица) Упражнять беге; в перебрасывании мяча в шеренгах; в игровых упражнения с прыжками и бегом.	Стр 45



4 неделя	<p>Занятие 34: Упражнять в ходьбе с выполнением действий по сигналу; в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 35: Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком; в прыжках на правой и левой ноге попеременно; в ходьбе на носках.</p> <p>Занятие 36(улица) Упражнять в беге с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p>	<p>Стр 46</p> <p>Стр 47</p> <p>Стр 47</p>
Декабрь 1 неделя	<p>Занятие 1: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга,; учить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие 2: Упражнять в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах между мячами ; в перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Занятие 3 (улица): Учить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Стр 48</p> <p>Стр 49-50</p> <p>Стр 50</p>
Декабрь 2 неделя:	<p>Занятие 4: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Занятие 5: упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в ползании, проталкивая перед собой головой мяч; в прокатывании набивного мяча.</p> <p>Занятие 6 (улица): Упражнять в ходьбе и беге между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель.</p>	<p>Стр 51</p> <p>Стр 52</p> <p>Стр 52</p>
Декабрь 3 неделя	<p>Занятие 7: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в сохранении равновесия.</p>	<p>Стр 53</p> <p>Стр 54</p>

	Занятие 8: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии — ходьба по гимнастической .	
	Занятие 9 (улица): Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Стр 54
Декабрь 4 неделя	Занятие 10: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Занятие 11: Упражнять в лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом; в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове; в прыжках между кеглями на двух ногах с мешочком, между колен. Занятие 12(улица): Упражнять в передвижении на лыжах скользящим шагом; учить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Стр 55  Стр 57  Стр 57
Январь 1 неделя	Занятие 13: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в Кольцо. Занятие 14: Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через мячи; в перебрасывании мяча двумя руками от груди друг другу. Занятие 15 (улица): Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Стр 59  Стр 60  Стр 61
Январь 2 неделя	Занятие 16 : Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; учить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Занятие 17: Упражнять в прыжках в длину с места ; в	Стр 61  Стр 63

	<p>переползании через препятствие и подлезании под дугу; в перебрасывании мячей двумя руками снизу.</p> <p>Занятие 18(улица) Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	Стр 63
Январь 3 неделя	<p>Занятие 19: Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в равновесии.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и ловле после отскока от пола; в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола ; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p> <p>Занятие 21(улица):Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в игровых заданиях с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>Стр 63</p> <p>Стр64</p> <p>Стр 65</p>
Январь 4 неделя	<p>Занятие 22:Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в равновесии, в прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>Занятие 23:Упражнять в лазании по гимнастической стенке в ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; в ведении мяча.</p> <p>Занятие 24 (улица): Учить повороты на лыжах; закреплять игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Стр 65</p> <p>Стр 66</p> <p>Стр 66</p>
Февраль 1 неделя	<p>Занятие 25: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>Занятие 26: Упражнять в равновесии — бег по наклонной доске; в прыжках через бруски правым и левым боком; учитьзабрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Занятие 27(улица): Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Стр 68</p> <p>Стр 69</p> <p>Стр 69</p>

Февраль 2 неделя	<p>Занятие 28: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>Занятие 29: Упражнять в прыжках в длину с места 60 см) — 8—</p>	Стр 70
	<p>10 раз; в ползании на четвереньках между кеглями; в перебрасывании малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Занятие 30(улица):Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	Стр 71
Февраль 3 неделя:	<p>Занятие 31: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Занятие 32: Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой ; в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в ходьбе на носках между кеглями.</p> <p>Занятие 33 (улица): Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	Стр 71  Стр72  Стр 73
Февраль 4 неделя	<p>Занятие 34: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить задания с мячом и в прыжках.</p> <p>Занятие 35: Упражнять в лазанье-влезание на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с ноги на ногу между предметами; в подбрасывании мяча и ловле его одной рукой.</p> <p>Занятие 36(улица):Упражнять в построении в шеренгу, перестроении в колонну по одному: ходьба с выполнением</p>	Стр 73          Стр 74          Стр 75

	различных заданий по сигналу воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы; помахать крыльями, как птицы; постоять на одной ноге, как аист; покружиться).	
Март 1 неделя	Занятие 1: Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Стр 76
	Занятие 2:Упражнять в равновесии-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках из обруча в обруч; в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Занятие 3 (улица): Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Стр 77  Стр 78
Март 2 неделя	Занятие 4: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Занятие 5: Упражнять в прыжках в Высоту с разбега; в метании мешочков в цель с расстояния; в прыжках на двух ногах между кеглями. Занятие 6 (улица) Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр 79  Стр 80  Стр 80
Март 3 неделя	Занятие 7: Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Занятие 8: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке «по-медвежьи»; в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине; в прыжках из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	Стр 81  Стр82

	Занятие 9 (улица): Упражнять детей в беге в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Стр 83
Март 4 неделя	Занятие 10: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и равновесии.	Стр 83
	Занятие 11: упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель ; в ползании на четвереньках; в равновесии.	Стр 84
	Занятие 12 (улица) Упражнять в беге на скорость; учить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Стр 85
Апрель 1 неделя	Занятие 13: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Стр 86
	Занятие 14: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; в прыжках на двух ногах; в подбрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	Стр 87
	Занятие 15 (улица): Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Стр 87
Апрель 2 неделя	Занятие 16: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Стр 88
	Занятие 17: Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте; в прокатывании обруча друг другу; в пролезании в обруч.	Стр 89
	Занятие 18 (улица): Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость; прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Стр 89

Апрель 3 неделя	<p>Занятие 19: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в метание мешочков в вертикальную цель; в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой; В ползании « по-медвежьи».</p> <p>Занятие 21 (улица): Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p>	Стр 89  Стр91  Стр 91
Апрель 4 неделя	Занятие 22: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую	Стр 91
	<p>стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Занятие 23: Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Занятие 24(улица) Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p>	Стр 93  Стр 93
Май 1 неделя	<p>Занятие 25: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие 26: Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи; 2. Прыжки попеременно на обеих ногах с продвижением вперед .</p> <p>Занятие 27(улица): Упражнять детей в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях м мячом и воланом ( бадминтон)</p>	Стр 94  Стр 95-95  Стр 96
Май 2 неделя	Занятие 28: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в	Стр 96

	<p>длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие 29: Учить прыжкам в длину с разбега; упражнять забрасывание мяча в корзину; упражнять лазанье под дугу.</p> <p>Занятие 30(улица) упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Стр97</p> <p>Стр 97</p>
Май 3 неделя	<p>Занятие 31: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p> <p>Занятие 32: Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой ;пролезание в обруч правым (левым) боком; ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Занятие 33 (улица): Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>	<p>Стр 98</p> <p>Стр 99</p> <p>Стр 99</p>
Май 4 неделя	<p>Занятие 34: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями.</p> <p>Занятие 35: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в ходьбе с перешагиванием через бруски; в прыжках на пр и лев ноге попеременно.</p> <p>Занятие 36 (улица) Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Стр 100</p> <p>Стр 101</p> <p>Стр 101</p>
Июнь 1 неделя	<p>Занятие 1: Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.</p> <p>Занятие 2: Упражнять в равновесии- ходьбе по бревну; в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; в прокатывании мячей в прямом направлении.</p> <p>Занятие 3: Упражнять в беге между предметами; .разучить игру</p>	<p>Стр 102</p> <p>Стр104</p> <p>Стр 104</p>

	«Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.	
Июнь 2 неделя	Занятие 4: Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур.	Стр 104
	Занятие 5: Совершенствовать прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги; упражнять в прокатывание набивных мячей в прямом направлении; подлезание под 3—4 дуги.	Стр 106
	Занятие 6: Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.	Стр 106
Июнь 3 неделя	Занятие 7: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча.	Стр 106
	Занятие 8: Упражнять в прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу; ходьба на носках между мячами,	Стр 107-108
	руки на поясе; лазанье по гимнастической стенке.	
	Занятие 9: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.	Стр 108
Июнь 4 неделя	Занятие 10: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр 108
	Занятие 11: Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии.	Стр 109-110
	Занятие 12: Упражнять в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Стр 110

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4****ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## Подготовительная к школе группа

Месяц и неделя	Задачи	Программное обеспечение
Сентябрь 1 неделя	<p>Занятие 1: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умение переходить с бега на ходьбу; в равновесии в переброске мяча.</p> <p>Занятие 2: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах; в переброске мячей двумя руками из-за головы.</p> <p>Занятие 3 (улица): Упражнять в беге; ознакомить с прокатыванием обруча; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.Стр 9</p> <p>Стр10</p> <p>Стр 11</p>
Сентябрь 2 неделя	<p>Занятие 4: Упражнять в равномерном беге; в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр с мячом и лазание под шнур.</p> <p>Занятие 5: упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; в переброске мяча в парах; в ползании « крокодил».</p> <p>Занятие 6(улица): Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании обручей в парах; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>Стр 11</p> <p>Стр 13</p> <p>Стр 14</p>
Сентябрь 3 неделя	<p>Занятие 7: Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 8: Упражнять в бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; повторить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 9 (улица):Упражнять в чередовании ходьбы и бега;</p>	<p>Стр 15</p> <p>Стр 16</p>

	развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Стр 16
Сентябрь 4 неделя	<p>Занятие 10: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Занятие 11: Упражнять в лазанье в обруч; в ходьбе боком приставным шагом, в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.</p> <p>Занятие 12: (улица) Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>Стр 16-17</p> <p>Стр 18</p> <p>Стр 18</p>
Октябрь 1 неделя	<p>Занятие 13: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Занятие 14: Упражнять в равновесии; прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед; в переброске мячей.</p> <p>Занятие 15 (улица): Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Стр 20</p> <p>Стр 21</p> <p>Стр 22</p>

<p>Октябрь 2 неделя</p>	<p>Занятие 16: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие 17: Упражнять в прыжках с высоты; в отбивании мяча одной рукой забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Занятие 18(улица): Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>	<p>Стр 22</p> <p>Стр 23-24</p> <p>Стр 24</p>
<p>Октябрь 3 неделя</p>	<p>Занятие 19: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в ведении мяча между предметами; в ползании на четвереньках по прямой; в равновесии.</p> <p>Занятие 21(улица): Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	<p>Стр 24</p> <p>Стр 26</p> <p>Стр 26</p>
<p>Октябрь 4 неделя</p>	<p>Занятие 22: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Занятие 23: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах между предметами; в ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 24(улица): Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>Стр 27</p> <p>Стр 28</p> <p>Стр 28</p>
<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>Занятие 25: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять</p>	<p>Стр 29</p>

	<p>в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>Занятие 26: Упражнять в ходьбе по канату; в прыжках на одной</p>	
	<p>ноге с продвижением; в бросках мяча в корзину двумя руками.</p> <p>Занятие 27 (улица): Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>Стр 32</p> <p>Стр 32</p>
Ноябрь 2 неделя	<p>Занятие 28: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Занятие 29: Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в ползании на четвереньках; в передачах мяча в парах.</p> <p>Занятие 30(улица): Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Стр 32-33</p> <p>Стр 34</p> <p>Стр 34</p>
Ноябрь 3 неделя	<p>Занятие 31: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Занятие 32: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании « по-медвежьи»; в равновесии.</p> <p>Занятие 33(улица): Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Стр 34</p> <p>Стр 36</p> <p>Стр 36</p>
Ноябрь 4 неделя	<p>Занятие 34: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>Занятие 35: Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке; в равновесии; в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Стр 37</p> <p>Стр 38</p>

	Занятие 36(улица): Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Стр 39
Декабрь 1 неделя	Занятие 1: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации; развивать ловкость в	Стр 40
	упражнениях с мячом. Занятие 2: Упражнять в равновесии; в переброске мячей друг другу; в прыжках на правой и левой ноге. Занятие 3:Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Стр 41 Стр 41
Декабрь 2 неделя	Занятие 4: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Занятие 5: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в прокатывании мяча между предметами; в ползании под шнур. Занятие 6 (улица): Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Стр 42 Стр 43 Стр 43
Декабрь 3 неделя	Занятие 7: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Занятие 8: Упражнять в перебрасывании мяча в парах; в ползании на четвереньках; в прыжках со скамейки. Занятие 9 ( улица)Лыжная подготовка: занятие 1	Стр 45 Стр 46 Стр 67

Декабрь 4 неделя	<p>Занятие 10 Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>Занятие 11: Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; в равновесии; в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Занятие 12(улица) лыжная подготовка : занятие 2</p>	<p>Стр 47</p> <p>Стр 48</p> <p>Стр 67</p>
Январь 1 неделя	<p>Занятие 13: Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	Стр 49
	<p>Занятие 14: Упражнять в равновесии; в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Занятие 15(улица) лыжная подготовка: занятие 3.</p>	<p>Стр 51</p> <p>Стр 68</p>
Январь 2 неделя	<p>Занятие 16: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Занятие 17: Упражнять в прыжках в длину с места; В бросании мяча о стенку; в ползании по гимнастической скамейке.</p> <p>Занятие 18 (улица) лыжная подготовка: занятие 4</p>	<p>Стр 52</p> <p>Стр 53-54</p> <p>Стр 68</p>
Январь 3 неделя	<p>Занятие 19: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в переброске мячей друг другу; в ползании на четвереньках; в равновесии.</p> <p>Занятие 21 (улица) лыжная подготовка: занятие 5</p>	<p>Стр 54</p> <p>Стр 56</p> <p>Стр 68</p>
Январь 4 неделя	<p>Занятие 22: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Занятие 23: Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; в равновесии; в прыжках на двух ногах.</p> <p>Занятие 24(улица)лыжная подготовка: занятие 6</p>	<p>Стр 57</p> <p>Стр 58</p> <p>Стр 68</p>

Февраль 1 неделя	Занятие 25: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр 59
	Занятие 26: Упражнять в равновесии; в прыжках между предметами; игровое задание с мячом.	Стр 60
	Занятие 27 :(улица) лыжная подготовка: занятие 7	Стр 69
Февраль 2 неделя	Занятие 28: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугой).	Стр 61
	Занятие 29: Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами; в ползании на четвереньках между предметами; в переброске мяча друг другу в парах.	Стр 62
	Занятие 30( улица) лыжная подготовка: занятие 8	Стр 69
Февраль 3 неделя	Занятие 31: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия.	Стр 63
	Занятие 32: Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке; в равновесии; в метании мешочков в горизонтальную цель.	Стр 64
	Занятие 33(улица) лыжная подготовка: занятие 9	Стр 69
Февраль 4 неделя	Занятие 34: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр 65
	Занятие 35: Упражнять в лазаньи по гимнастической стенке; В равновесии; в эстафете с мячом.	Стр 66
	Занятие 36(улица) лыжная подготовка: занятие 10	Стр 69

<p>Март 1 неделя</p>	<p>Занятие 1: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Занятие 2: Упражнять в равновесии, в прыжках на обеих ногах попеременно с продвижением вперед; эстафеты с мячом.</p> <p>Занятие 3 ( улица): Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>Стр 72</p> <p>Стр 73</p> <p>Стр 73</p>
<p>Март 2 неделя</p>	<p>Занятие 4: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Занятие 5: Упражнять в прыжках через шнуры; в переброске мячей в парах; в ползании на четвереньках по скамейке.</p> <p>Занятие 6(улица): Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Стр 74</p> <p>Стр 75</p> <p>Стр 75</p>
<p>Март 3 неделя</p>	<p>Занятие 7: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять</p>	<p>Стр 76</p>
	<p>в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Занятие 8: Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании по скамейке на четвереньках; в равновесии.</p> <p>Занятие 9 (улица): Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Стр 78</p> <p>Стр 78</p>
<p>Март 4 неделя</p>	<p>Занятие 10: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Занятие 11: Упражнять в лазании под шнур; в передачах мяча; в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Занятие 12(улица): Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Стр 79</p> <p>Стр 80</p> <p>Стр 80</p>
<p>Апрель 1 неделя</p>	<p>Занятие 13: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Стр 81</p>

	<p>Занятие 14: Упражнять в ходьбе по скамейке боком; в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением; в переброске мячей друг другу в парах.</p> <p>Занятие 15(улица): Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Стр 82</p> <p>Стр 82</p>
Апрель 2 неделя	<p>Занятие 16: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ;прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие 17: Упражнять в прыжки в длину с разбегу; в эстафетах с мячом; в лазаньи под шнур.</p> <p>Занятие 18: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Стр 83</p> <p>Стр 84</p> <p>Стр 84</p>
Апрель 3 неделя	<p>Занятие 19: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Занятие 20: Упражнять в метании мешочков на дальность; в ползании на четвереньках; в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением.</p> <p>Занятие 21(улица): Повторить бег на скорость; упражнять детей</p>	<p>Стр 84</p> <p>Стр 86</p>
	в заданиях с прыжками, в равновесии.	Стр 86
Апрель 4 неделя	<p>Занятие 22: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Занятие 23: Упражнять в прыжках через шнуры на одной ноге; в переброске мячей в парах ; игровые упражнения с бегом.</p> <p>Занятие 24(улица)Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>Стр 87</p> <p>Стр88</p> <p>Стр 88</p>
Май 1 неделя	<p>Занятие 25: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Занятие 26: Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; в бросках мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Стр 88</p> <p>Стр 89-90</p>

	<p>Занятие 27(улица): Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	Стр 90
Май 2 неделя	<p>Занятие 28: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Занятие 29: Упражнять в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель; в равновесии.</p> <p>Занятие 30(улица): Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Стр 90</p> <p>Стр 91</p> <p>Стр 92</p>
Май 3 неделя	<p>Занятие 31: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Занятие 32: Упражнять в метании мешочков на дальность; в лазаньи под шнуром в равновесии.</p> <p>Занятие 33( улица): Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Стр 92</p> <p>Стр 93</p> <p>Стр 93</p>
Май 4 неделя	<p>Занятие 34: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий</p>	Стр 95
	<p>по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Занятие 35: Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в прыжках между предметами на одной ноге; в равновесии.</p> <p>Занятие 36(улица): Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>Стр 96</p> <p>Стр 96</p>

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

### Рекомендованные задания:

#### **С мячом:**

«*Мяч в стенку*». Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

«*Ловкие ребята*». Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно.

«*Обведи точно*». По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

«*Гол в ворота*». С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

«*Сбей предмет*». На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

«*Точный пас*». Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

«*Быстрый пас*». Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

«*Ловко и быстро*». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

«*Пас по кругу*». Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

«*Пас в кругу*». Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«*Пас в тройке*». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так несколько раз.

«*Попади в ворота*». Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота

## Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон)

Детям старшего дошкольного возраста доступны игры с воланом и ракеткой, которые развивают двигательные качества — ловкость, быстроту, координацию движений и т. д.

Для разнообразных упражнений и игр с воланом используются детские ракетки. Следует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя способ хвата ракетки во время удара по волану.

Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану.

Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах педагог следит за техникой и правилами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении.

### Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

*«Не урони».* Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

*«Перебрось — поймай».* Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

*«Волан навстречу».* Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

*«Забрось в кольцо».* Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4—6 детей) перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

*«Отрази волан».* Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

*«Подбей волан».* Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

*«Пройди — не урони».* Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.

*«Волан через сетку».* На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5—6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3—4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

### **Игровые упражнения в лесу и на лужайке**

Лес и лужайка — отличное место для проведения игровых упражнений, игр и забав. Дети находятся в окружении природы, на воздухе; через ветки, канавки, листья можно прыгать, на пеньки взбираться, на деревья лазать, по сваленным деревьям ходить, как по спортивному бревну, упражняясь в равновесии, шишки и камешки — бросать на дальность.

*«Прыжки через шишки».* Из шишек выкладывают несколько полосок, последовательно увеличивая расстояние между ними, например, от первой до второй 40 см, до третьей — 50 см, до четвертой — 60 см. Место должно быть ровным, без коряг и впадин. Дети по очереди прыгают через шишки.

*«Прыжки по кругу».* Из шишек выкладывается круг, детям предлагается задание в прыжках по кругу на двух ногах, затем на правой и левой ноге в обе стороны.

*«От дерева до дерева».* Проводится соревнование: кто, совершив наименьшее количество прыжков (на двух ногах или на одной), доберется до обозначенного предмета.

*«Сильные и ловкие».* Выбирается наклонное дерево, не очень толстое, чтобы его можно было обхватить руками. Задание: подтянуться, зацепиться за дерево руками и ногами и в этом положении передвигаться по дереву, затем повиснуть и спрыгнуть вниз. Упражнения выполняют дети с хорошей физической подготовкой. Страховка воспитателем обязательна. Если ребенок отказывается выполнять данное упражнение, то принуждать его не следует.

*«Кто дальше бросит».* Для метания используют шишки, камешки. Ориентиры определяются заранее. Дети должны находиться во время упражнения только на исходной линии и позади нее (это обязательное условие во избежание травм).

В лесу и на лужайке дети постоянно должны находиться в поле зрения воспитателя (необходим неукоснительный контроль).