

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №2 города Белогорск»

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 2
от «23» марта 2021г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №2
И.С. Азева
Приказ № 20
от «23» марта 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая разноуровневая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров!»
с элементами наставничества**

Возраст обучающихся – 4-6 лет

Срок реализации -1-3 года, от 8 до 24 месяцев, от 35 до 175 часов

Программу разработал:

инструктор по ФК
Козьмина Ольга Анатольевна

г. Белогорск, 2021

Содержание

I	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Прогнозируемые результаты	24
II	Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1	Календарный учебный график	31
2.2	Условия реализации программы	32
2.3	Формы мониторинга	33
2.4	Оценочные материалы	35
2.5	Методические материалы	40
2.6	Список литературы	43
	Приложения	48

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Нормативное обеспечение программы:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ ДС №2;
- Устав МАДОУ ДС № 2.

Модифицированная программа «Будь здоров» имеет физкультурно-спортивную направленность и проводятся с детьми 5 лет 1 раз в неделю, а с детьми 4 и 6 лет - 2 раза в неделю. Длительность одного занятия 25 минут. Наполняемость группы 10 человек

Актуальность разработки программы обусловлена поиском эффективных способов профилактики гиподинамии и эмоционально-физического раскрепощения детей дошкольного возраста.

«Здоровье – это отсутствие болезни и повреждения, гармоничное физическое и психическое развитие, нормальное функционирование органов и систем, высокая работоспособность, устойчивость к неблагоприятным воздействиям и достаточная способность адаптироваться к различным нагрузкам и условиям внешней среды» (Институт гигиены детей подростков, Министерство здравоохранения). Поэтому здоровье ребенка – это проблема не только медицинская, но и психолого-педагогическая, социальная.

Многие родители ошибочно игнорируют занятия физкультурой, отдавая предпочтение интеллектуальным занятиям. Им кажется, что подрастающий ребенок двигается и без того много. Но, несмотря на мнение родителей, задача педагогов, работающих с дошкольниками - способствовать полноценному гармоничному развитию ребёнка.

Место программы в культурном пространстве. Грамотный, продуманный подход педагога к физическому воспитанию и оздоровлению ребенка позволяет в будущем помочь формированию систем, отвечающих за психофизиологическую адаптацию организма к новым условиям жизнедеятельности.

В настоящее время создано множество программ, рассматривающих вопросы профилактики гиподинамии у детей и физического развития дошкольников.[21, 28] В детских садах, работающих по данным образовательным программам, существуют условия для проведения классического урока физкультуры для дошкольников. Условия и целеполагание учреждения дополнительного образования детей и детского сада различны, поэтому реализация типовых образовательных программ по физвоспитанию в условиях учреждения доп.образования детей нецелесообразна.

Педагогическая целесообразность. В процессе разработки и реализации программы «Будь здоров», особое внимание обращается на образовательный заказ внутренних и внешних стейкхолдеров. Одним из основных стейкхолдеров программы являются родители. Интерес родителей, приводящих детей в МАДОУ ДС №2, направлен на умственное и коммуникативное развитие их ребёнка – дошкольника, т.е. на то, что, по мнению родителей, дети «недополучают» дома. Наряду с высоким уровнем развития интеллектуальных и творческих способностей детей наблюдается низкий уровень развития волевых процессов, крупной моторики, физических качеств. Дети в режиме занятий интеллектуального цикла, предполагающих работу преимущественно за столом, быстро утомляются, их внимание рассеивается, эффективность работы на занятиях снижается.

Дети любят двигаться. Движение – это одна из основных потребностей в детском возрасте. Через движение дети познают окружающий мир. Поэтому важно научить детей правильно двигаться с пользой для здоровья.

Отличительные особенности При реализации программы «Будь здоров!» прослеживается связь с другими дисциплинами: расширяется представление о своём организме, его возможностях, через игровую деятельность формируется целостность картины мира, происходит развитие общения детей друг с другом, а также со взрослыми в процессе двигательной активности, использование музыкального сопровождения способствует обогащению двигательных ощущений и развитию двигательного творчества. Одной из задач комплексной образовательной программы является содействие физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Поэтому, учитывая особенности организма дошкольника, и для достижения обозначенных задач, в программу включены разделы:

- Основные движения (построения и перестроения; ходьба; бег; прыжки; ползание и лазание; бросание, ловля и метание; упражнения в равновесии).
- Общеразвивающие упражнения (упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для туловища).

- Подвижные игры (игры с бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, бросанием и ловлей, игры - эстафеты).

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования –сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей. В этот раздел входят следующие элементы здоровьесберегающих технологий: упражнения на дыхание, упражнения для глаз, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика.

Программа «Будь здоров!» предполагает разноуровневый подход к образованию детей группы. Согласно Положению содержание и материал настоящей программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

«Стартовый уровень». Предполагает использование таких форм организации материала, которые позволяют заинтересовать ребенка учебным процессом, формируют его базовое доверие к педагогам и обучающимся группы, обеспечивают активность ребенка в процессе физической деятельности в рамках образовательного процесса.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые способствуют развитию самостоятельности ребенка в процессе выполнения посильных учебных заданий.

«Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, которые обеспечивают освоение учебного материала более сложного уровня и способствуют формированию образовательных результатов, превышающих среднестатистические возрастные нормы.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте 4-6 лет. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Набор детей проводится независимо от уровня их подготовки по данному направлению. Группы комплектуются из детей разного возраста. Состав одной группы до 10 человек, постоянный.

Сроки реализации: данная программа рассчитана на 1-3 года, от 8 до 24 месяцев, от 35 до 175 часов.

Форма обучения: очная.

Ролевая модель в рамках форм наставничества:

«Педагог-ребенок» профессиональная поддержка, наставник выполняет роль организатора и куратора. Наставником для детей является инструктор по физической культуре. В рамках занятий наставник курирует и отрабатывает практические навыки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к физическим упражнениям и спорту через приобретение опыта самоорганизации в двигательной деятельности.

Задачи:

Предметные:

- Способствовать развитию координаций движений, равновесия и ориентировки в пространстве, развивать и укреплять мышцы тела при выполнении основных видов движений;
- Развивать физические качества детей и способствовать развитию и укреплению мышцы тела во время выполнения общеразвивающих упражнений;
- Стимулировать интерес детей к подвижным играм и развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;
- Сформировать у детей здоровьесберегающее поведение, при использовании разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности: игр и игровых ситуаций, направленных на сохранение и повышение здоровья и работоспособности детей.

Метапредметные:

- Сформировать универсальные способности, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности;

- Прививать детям навыки аккуратности, организованности, навыки подготовки и уборки мест для занятий и инвентаря, учить правильно обращаться со спортивным инвентарем.

Личностные:

- Сформировать стремление к достижению лично-значимых результатов в физическом совершенствовании;

- Развивать самостоятельную личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

1.3. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№	Раздел	Подраздел	1 год обучения (дети 4-х лет) Количество часов в год			2-ой год обучения (дети 5 лет) Количество часов в год			3-ий год обучения (дети 6 лет) Количество часов в год			Формы аттестации и контроля
			Все го	Тео рия	Пра кти ка	Все го	Теор ия	Пра кти ка	Все го	Тео рия	Пра кти ка	
1	Основные движения	построения и перестроения	5	3	2	3	2	1	5	3	2	Наблюдения и тестовые задания
		ходьба	4	1	3	2	0,5	1,5	4	1	3	Наблюдения и тестовые задания
		бег	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5	2	0,5	1,5	Наблюдения и тестовые задания
		прыжки	5	1	4	2	1	1	5	1	4	Наблюдения и тестовые задания
		ползание и лазание	4	1	3	2	1	1	5	1	4	Наблюдения и тестовые задания
		бросание, ловля и метание	5	1	4	2	1	1	5	1	4	Наблюдения и тестовые задания
		упражнения в равновесии	5	1	4	2	1	1	5	1	4	Наблюдения и тестовые задания

2	Общеразвивающие упражнения	упражнения для рук и плечевого пояса	6	1	5	3	1	2	6	1	5	Наблюдения и тестовые задания
		упражнения для ног	7	2	5	3	1	2	7	2	5	Наблюдения и тестовые задания
		упражнения для туловища	7	2	5	3	1	2	7	2	5	Наблюдения и тестовые задания
3	Подвижные игры	игры с бегом	3	1	2	2	1	1	3	1	2	Наблюдения и тестовые задания
		игры с прыжками	3	1	2	2	1	1	3	1	2	Наблюдения и тестовые задания
		игры с ползанием и лазанием	2	1	1	2	1	1	2	1	1	Наблюдения и тестовые задания
		игры с метанием, бросанием и ловлей	3	1	2	2	1	1	3	1	2	Наблюдения и тестовые задания
		игры эстафеты	3	1	2	1	0,5	0,5	3	1	2	Наблюдения и тестовые задания
		игры малой подвижности	2	1	1	1	0,5	0,5	2	1	1	Наблюдения и тестовые задания
4	Здоровьесберегающие технологии	Упражнения на дыхание	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	Наблюдения и тестовые задания
		Элементы самомассажа	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Наблюдения и тестовые задания
		Гимнастика для глаз	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Наблюдения и тестовые задания
		Пальчиковая гимнастика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	Наблюдения и тестовые задания
Всего			70	20	50	35	15	20	70	20	50	

Содержание деятельности на занятиях в группах детей первого года обучения (дети 4-х лет)

Раздел «Основные движения»:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю двумя руками (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Раздел «Общеразвивающие упражнения»

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на

коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

Раздел «Подвижные игры»

В подвижных играх проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр несут в себе сюжетный характер.

Содержание подвижных игр детей 4-5 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

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

• *Игры с прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

- Игры с ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

- Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

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

- Народные игры. «У медведя во бору» и др. **Раздел «Здоровьесберегающие технологии»**

- *Пальчиковая гимнастика* тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, кровообращение.

- *Дыхательные упражнения* способствуют активизации кислородного обмена во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом, проводятся в конце занятия, для восстановления дыхания.

- *Игровая оздоровительная гимнастика* включает упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, - массажные дорожки.

Содержание деятельности на занятиях в группах детей второго года обучения (дети 5 лет) Раздел «Основные движения»:

Дети учатся ходить друг за другом, придерживаясь указанного направления; менять темп ходьбы; чередовать ходьбу с бегом, меняя направление; делать на месте приставной шаг в сторону, назад; ходить, держа руки на поясе, вверх, в стороны (плечи развести), за спиной; с закрытыми глазами; ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы; ходить приставным шагом вперед по шнуру; перешагивать предметы; чередовать мелкие и широкие шаги; останавливаться и идти в обратную сторону; чередовать ходьбу с бегом, прыжками и др.

Бег Дети учатся бегать в колонне, держась близко к краям площадки, бегать в рассыпную, бегать по кругу, бегать через линии, из обруча в обруч, чередуя бег с ходьбой, меняя направление движения и темп; обегать

предметы, расставленные по одной линии; бегать на носках, высоко поднимая колени; быстро добегать до обозначенного места; бегать врассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки Дети учатся подниматься на носочки и опускаться на всю ступню; то же, размахивая руками вперед-вверх; подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вправо, влево; прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2—3 м); подпрыгивать на месте; перепрыгивать через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 2—3 кубика, через 4—6 линий (расстояние между линиями 40 см); выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами 2 раза; прыгать в длину с места; подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя; подпрыгивать ноги вместе — ноги врозь; прыгать из обруча в обруч, через 5—6 линий (расстояние 50 см); прыгать в длину с места как можно дальше; последовательно перепрыгивать через 2—3 кубика (высота 10 см); через 5—6 линий (расстояние 50 см); выполнять 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами (по 3 раза); учиться прыгать через короткую скакалку.

Ползание, лазание Дети учатся стоя на четвереньках, разными способами поворачиваться кругом; ползти на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями; ползать на животе, подтягиваясь руками; проползать в обручи; ползать на четвереньках между расставленными на одной линии предметами, прокатывая мяч; ползать на четвереньках, выпрямив руки и ноги, подлезать под веревку, не касаясь руками пола, проползать по туннелю (прямо, боком); ползать наперегонки.

Бросание и ловля Дети учатся прокатывать мячи по одному и вдвоем, между двумя предметами; прокатывать мяч с попаданием в ворота, в предмет; прокатывать большой мяч двумя руками; прокатывать обруч друг другу в паре; подбрасывать мяч вверх, дают удариться ему об пол, ловят его; ловить и бросать мяч друг другу (в паре); бросать мяч двумя руками из-за головы (стоя); бросать вдаль; попадать в горизонтальную и вертикальную цели; отбивают мяч правой и левой рукой о землю несколько раз подряд (не менее

5); подбрасывают и ловят мяч, не роняя 3—4 раза подряд; перебрасывают мяч друг другу по кругу (стоя на расстоянии 1,5 м); бросают мяч двумя руками из-за головы сидя; бросают мяч двумя руками из-за головы через сетку; бросают мяч вдаль и в цель (с расстояния 2—2,5 м).

Упражнения на равновесие Дети учатся ходить по шнуру, канату, вытягивая вперед руки; то же, с мешочком на голове; проходить по канату до конца, поворачиваться, идти назад; ходить по ребристой дорожке, по сигналу встают на спортивную дорожку, удерживая равновесие; перешагивают предметы; учатся стоять на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки на поясе; кружиться сначала в одну, затем в другую сторону (руки на поясе) или в стороны, стоять на спортивной дорожке, подниматься на носочки и опускаться, поднимать руки вверх, в стороны.

Построение и перестроение Построение в круг, в колонну, в шеренгу; становиться друг за другом ровно по одной полоске, знакомство с понятиями: «ведущий», «замыкающий»; выполнение поворотов в разные стороны, построение на начало игры, на начало занятия; перестроение в колонну по двое, в 2 шеренги после расчета на первый/второй.

Раздел «Общеразвивающие упражнения»:

Упражнения для рук и плечевого пояса (поднять, руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них, опустить. То же, прижимаясь спиной к стене. Поднимать попеременно руки вперед-вверх, опуская, отводить назад. Поставить руки перед грудью (заложить за голову), расправить плечи, опустить руки. Сжимать и разжимать кисти, вращать их. Руки согнуть в локтях, совершать круговые движения, опустить. В правой (левой) руке маленький мячик, поднять через стороны руки вверх, передать мячик в левую (правую) руку, опустить через стороны вниз. Поднять предмет вверх, посмотреть на него, опустить. То же, поднимая предмет вперед. Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить палку за плечи (обруч на плечи — голова в обруче), поднять палку вверх, опустить вниз. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад, стоя в колонне).

Упражнения для ног (присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Делать 4—5 полуприседаний подряд, свободно раскачивая руками вперед и назад («Пружинки»). Подняться на носки, опуститься на всю ступню. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок под коленом. Приставить ногу, опустить руки вниз. Руки за спину. П.; выставить одну ногу вперед па пятку (носок), приставить, потом приставить другую ногу. Присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить. Присесть, взять обруч двумя руками (с правого и левого бока), встать, присесть, положить обруч на пол, встать. Передвигаться по палке, переступая боком (приставным шагом). Захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы. Оттягивать носки, сгибать стопу, вращать ее).

Упражнения для туловища (повернуться вправо (влево), посмотреть вправо (влево), стать прямо. То же, разводя руки в стороны. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки с предметом вперед, стать прямо. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед; сесть прямо, руки на колени. Наклониться вперед-вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться. То же, с мячом — наклониться, постучать мячом об пол, выпрямиться. Положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг себя. То же, стоя на коленях. Наклониться, положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч двумя руками, выпрямиться. Приподнять одну ногу над полом, переложить предмет из одной руки в другую под ногой, опустить ногу. Приподнять обе ноги над полом, опустить. Подтягивать к себе одновременно обе ноги, выпрямлять их. Лежа на полу, на спине, поднять прямые руки вперед, сделать хлопок. Развести руки в стороны, опустить па пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку. Повернуться со спины на живот и обратно, сесть, затем снова лечь. Лечь на живот, руки с мячом вытянуть вперед, приподнять мяч, опустить. То же, с палкой, держа ее за середину. Стоя на коленях, прогибать и выгибать спину, поочередно поднимать одну, потом другую руку, опускать).

Раздел «Подвижные игры»:

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- игры с преобладающим видом движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием); («Сбей кеглю», «Зайцы и волк»)

- игры с развитием физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- игры с сюжетом (сюжетные и бессюжетные); («Пилоты» и «Ловишки»)

- игры с разной подвижностью (малой, средней и большой подвижности - интенсивности); (Найди и промолчи», «Море волнуется», «Пятнашки»)

- игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий ; («Быстрые ноги-ловкие руки») □ Народные игры («У Маланьи». «Горелки»)

Раздел «Здоровьесберегающие технологии»

Дыхательные упражнения – это упражнений, задействующих как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких («Воздушный шар», «Насос», «Ветер», «Кораблик», «Радуга обними меня»).

Пальчиковая гимнастика и кинезиологические упражнения - это комплекс упражнений для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка (пальчиковые гимнастики («Дерево», «Дружат в нашей группе», «Гномики», «Наши пальчики»)).

Гимнастика для глаз – это специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз,

восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы («Солнышко и тучки», «Дождик», «Глазки», «Закрываем мы глаза», «Солнышко», «Ветер», «Лисонька», «Буратино»).

Содержание деятельности на занятиях в группах детей третьего года обучения (6 лет) Раздел «Основные движения»:

Ходьба Дети учатся ходить приставным шагом в сторону; в полуприседе; мелким, семенящим шагом; широким шагом по линиям; во время ходьбы поднимать руки вверх, вперед, разводить в стороны и т.д.; ходить «змейкой» без ориентиров; ходить, подчеркивая перекал с пятки на носок; на прямых ногах; на носках, руки за голову; с палкой под мышками, за плечами и пр.; сочетая шаги с хлопками; гимнастическим шагом; проходить с закрытыми глазами 3—4 м; выполнять упражнения руками во время движения.

Бег Дети учатся бегать «змейкой», на бегу пролезать в обруч; с ловлей и увертыванием; в заданном темпе; обегать предметы; обегать на носках, мелким и широким шагом; бегать непрерывно 1,5—2 мин.; пробегать со средней скоростью, в чередовании с ходьбой {2—3 раза); бегать, высоко поднимая колени; перешагивая рейки; между расставленными предметами; бегать медленно в течение 2 мин 15 с без перерыва; челночный бег 3x10 м.; бегать наперегонки парами как можно быстрее, группами догонять убегающих и убежать от ловящих.

Прыжки Дети учатся подпрыгивать на месте: одна нога вперед — другая назад, ноги скрестно —ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивать с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивать с ноги на ногу, продвигаясь вперед из обруча в обруч; перепрыгивать с места предметы высотой до 30 см; подпрыгивать на месте на двух ногах 30—40 раз подряд (повторять 2 раза); прыгать в длину с места; прыгать на скакалке; подпрыгивать на месте: с ноги на ногу; 1 раз низко, следующий повыше, 2 раза низко, следующий повыше; подпрыгивать с движениями рук вперед, в стороны; подпрыгивать на двух ногах на месте 40 раз (повторять 2—3 раза);

на одной ноге 10—15 раз; перепрыгивать на двух ногах последовательно 5—6 предметов (высотой 15—20 см); перепрыгивать боком в обе стороны невысокие и плоские препятствия (шнур, канат, мешочки с песком, кубики); прыгать в длину с места; прыгать со скакалкой; перепрыгивать через неподвижную скакалку (высотой 3—5 см); перешагивать через скакалку с шага и бега; перепрыгивать через скакалку с одной ноги на другую с места; шагом и бегом; прыгать через скакалку вперед и назад на двух ногах; прыгать через скакалку вперед и назад на двух ногах с промежуточными подскоками; перепрыгивать через качающуюся скакалку; прыгать через вращающуюся скакалку.

Ползание и лазание Дети учатся ползать на четвереньках 3—4 м, толкая перед собой головой мяч; переползать через несколько предметов подряд; ползти 2—3 м назад на четвереньках и на животе; ползти на предплечьях и коленях; ползать на четвереньках «змейкой» между кеглями, толкая перед собой голову мяч; ползать назад; перейти с гимнастической стенки на другую, сползти по ней на пол; проползть в туннеле, под скакалкой; влезть по гимнастической лестнице на перегонки, спрыгивать с нее в определенное место.

Бросание и ловля Дети учатся ходить с мячом в руках, выполняя упражнения, прокатывать обруч вперед, бежать за ним и догонять его; прокатывают набивной мяч; передают мяч друг другу в разных направлениях стоя и сидя; отбивают мяч об пол на месте (10 раз); учатся вести мяч (5—6 м); перебрасывать мяч друг другу разными способами и ловить его стоя и сидя разными способами, в разных построениях; бросать в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; бросать вдаль предметы разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.)⁴ прокатывать мячи по туннелю из пuffedиков, из гимнастических палочек, одним энергичным отталкиванием; ходить и бегать с обручем, прокатывая его отталкиваниями ладонью, пальцами; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; перебрасывать мяч из одной руки в другую; подбрасывать и ловить мяч одной рукой 4—5 раз подряд; перебрасывать мяч

через разные препятствия; забрасывать мяч в баскетбольную корзину; сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; бросать вдаль мяч, мешочек с песком.

Упражнения на равновесие Дети учатся стоять с мешочком на голове; стоять на одной ноге; подниматься на носки и опускаться на стопу; после бега присесть на носках, руки в стороны; под счет сделать эти приседания, на «четыре» встать, выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, смотреть на них; идти по канату, спортивной дорожке; поворачиваться кругом и останавливаться; выполнять упражнения «Ласточка», «Цапля»; после бега, прыжков остановиться, стоять на одной ноге; низко наклониться вперед 3 раза, затем выпрямиться и стоять на одной ноге; поддержкой; делать «Ласточку», «Цаплю» с выполнением упр. руками.

Построение и перестроение Построение в круг, в пары, в колонну, в шеренгу: построение в определенном порядке, затем по сигналу разбежаться по всему залу, а по повторному сигналу снова быстро стать на свои места; перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев; усвоение понятий «правый» и «левый фланг», «ведущий», «замыкающий». Выполнение поворотов в разные стороны, повороты с усложнением («два»- направо, «три» - налево и т.д.), построение на начало игры, на начало занятия.

Раздел «Общеразвивающие упражнения»:

Упражнения для рук и плечевого пояса (размахивать руками вперед-назад, делая хлопки впереди и сзади себя. То же, в стороны, хлопок над головой. Поднять руки за голову, пальцами касаться затылка, отвести локти назад, опустить руки. Согнуть руки в локтях, касаясь пальцами затылка, локти отвести назад, выпрямить руки в стороны, снова согнуть их (то же, стоя на коленях, сидя, лежа). Отвести 2—3 раза локти назад, развести руки в стороны, опустить вниз. Делать круговые движения пряных рук вперед-назад попеременно и вместе («Мельница»). Поднять руки вверх, смотреть на них и подняться на носки, опустить руки и стать на всю ступню. Поднять руки вперед (вверх), кисти внутрь тыльной стороной, подняться на носки, вернуться

в исходное положение. Быстро передавать мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя. Поднять руки вверх, не отрывая их от пола, переложить предмет из одной руки в другую, развести руки в стороны, опустить вниз. Поднять палку вверх, подняться на носки, хорошо потянуться; опустить палку вниз, стать на всю ступню. Сгибая и разгибая руки, прижать палку к груди, поднять вверх, снова опустить на грудь, вытянуть вперед (то же, сидя, стоя на коленях). Поднять руки вверх, опустить палку на пол, положить палку на бедра. Поднять обруч вверх, опустить его на плечи и ниже, до положения «руки вниз». Поднять обруч вверх, опустить в исходное положение. Опустить прямые руки вниз, передать перед собой обруч из правой в левую руку, поднять руки в стороны; опустить руки вниз, передать обруч перед собой из левой в правую руку, поднять руки в стороны. Передавать обруч из одной руки в другую за спиной и перед собой поочередно, стать прямо).

Упражнения для ног (присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям, выпрямиться. Присесть, колени развести шире, спина прямая. Встать, выпрямиться. Сделать 2—3 полуприседания, с каждым разом приседая все ниже, выпрямиться. Выставлять попеременно ноги на носок вперед или в сторону, приставлять их. Голову не опускать. Поднять ногу, согнутую в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу, опустить ногу, выпрямиться. Передвигаться по палке, по спортивной дорожке, по канату вправо и влево приставным шагом, смотреть вперед. Проделать то же, передвигаясь носками по полу, пятками по палке (канату) и наоборот, носками по палке, пятками по полу. Приподняться на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся впередназад, сопровождая перекаты. Выпад правой ногой вперед (в сторону), поставить руки на пояс (поднять вперед, в сторону, вверх), приставить ногу, опустить руки. Проделать выпад в другую сторону. Взмахнуть прямой ногой вперед-вверх, сделать хлопок под ногой, опустить ногу, повторить движение другой ногой и т. д. Поднять ногу, согнутую в колене, переложить мячик из одной руки в другую под ногой (то же, с любым предметом).

Упражнения для туловища (поднимать руки через стороны вверх, опускать вниз. Поднять вперед прямую ногу, опустить. То же, другой ногой. Повернуться вправо (влево), правую (левую) руку выпрямить в сторону. Стать прямо, руку вернуть в исходное положение. Повернуться вправо, развести руки в стороны; стать прямо, руки поставить перед грудью (за голову). То же, повернуться влево. Наклониться вправо, стать прямо, наклониться влево, выпрямиться. То же, стоя на коленях, сидя. «Дровосек». Наклониться вперед, не сгибая колени, коснуться руками носков ног; выпрямиться. То же, коснуться пола ладонями. Наклониться вперед-вниз, передать предмет из одной руки в другую за правой (левой) ногой; выпрямиться. «Насос». Сесть на пол справа от колен, подняться в исходное положение, то же, в левую сторону. Сидя, ноги калачиком, в руках мяч (шарик), передавать предмет рядом сидящему двумя руками вправо, влево, вперед, назад. Сесть, опираясь руками сзади, ноги вытянуты, поочередно поднимать и опускать прямые ноги (при опускании ног не ударять пятками об пол). Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, попеременно поднимать и опускать прямые ноги (при опускании ног не ударять пятками об пол). Лежа на животе, руки согнуты, опираются ладонями о пол на уровне груди, выпрямить руки, перейти в упор лежа на бедрах, вернуться в исходное положение, согнув руки (отжимание). Стать, ноги вместе, палка вниз, наклониться вперед, положить палку на пол, выпрямиться, наклониться, взять палку, выпрямиться. Стоя на коленях, палка вниз, потянуться, палка вверх, посмотреть на нее, опустить палку вниз. Повернуться вправо (влево), поднять палку вверх, стать прямо, палку вниз. Выполнение упражнений с обручами, мячами).

Раздел «Подвижные игры»:

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

- игры с преобладающим видом движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием); («Мышеловка», «Не оставайся на полу»)

- игры с развитием физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

- игры с сюжетом (сюжетные и бессюжетные); («Затейники», «Перебежки»)

- игры с разной подвижностью (малой, средней и большой подвижности - интенсивности); («Кого не стало», «Свободное место», «Пробеги тихо»)

- игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий ; («Переправа») □

Народные игры («Золотые ворота». «Зарница»)

Раздел « Здоровьесберегающие технологии»

Дыхательные упражнения – это упражнений, задействующих как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. («Ежик», «Снегопад», «Лыжник», «Надуваем мячи», «Дом маленький, дом большой», «Дверцы», «Каша кипит»)

Пальчиковая гимнастика и кинезиологические упражнения - это комплекс упражнений для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка. (пальчиковые гимнастики «Лиса», «Человечки», «Лепим мы снеговика», кинезиологическое упражнение «Солнышко, заборчик, камушек», «Зима», «Моем руки», «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» «Мы делили апельсин», кинезиологическое упражнение «Флажок, рыбка и лодочка»)

Гимнастика для глаз – это специальные упражнения для глаз способствуют профилактике нарушения зрения, развитию подвижности глаз,

восстановлению бинокулярного зрения, снятию утомления с глаз, расслаблению зрительной системы. («Снежинка», «Волшебный сон», «Кошка», «Лучик солнца», «На море», «Подснежник», «Белка», «Часики», «Сова», «Бабочка»).

1.4. Прогнозируемые результаты

Прогнозируемые результаты 1 год обучения (дети 4 лет)

№		Подраздел	К концу года дети должны уметь:
1	Основные движения	Построения и перестроения	Строиться парами, в круг, шеренгу. Умеет соблюдать интервалы во время движения. Умеет выполнять повороты направо, налево. Сохраняет правильную осанку.
		Ходьба	Ходит ритмично, согласуя движения рук и ног, сохраняя равновесие, направление и темп. Выполняет правильно все виды ходьбы.
		Бег	Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление (темп бега в соответствии с указаниями педагога).
		Прыжки	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает вперёд с продвижением
		Ползание и лазание	Ползает на четвереньках. Лазает по лесенке-стремянке. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
		Бросание, ловля и метание	Принимает правильное исходное положение при метании; Метает предмета разными способами правой и левой рукой Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Отбивает мяч о землю (пол) двумя руками.
		Упражнения равновесия	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости; Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса	<p>Поднимает руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),</p> <p>Отводит руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; Размахивает руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.</p> <p>Закладывает руки за голову, разводит их в стороны и опускает.</p> <p>Поднимает руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке);</p> <p>Поднимает палку (обруч) вверх, опускает за плечи;</p> <p>Сжимает, разжимает кисти рук;</p> <p>Вращает кисти рук из исходного положения руки вперед, в сторону.</p> <p>Выполняет упражнения легко и непринужденно. Сопоставляет свои движения с показом педагога и стараться выполнять их без ошибок.</p> <p>Уметь воспроизвести упражнение с первого раза.</p> <p>Выполнять ранее изученные упражнения правильно.</p> <p>Сохраняет правильную осанку при выполнении упражнений.</p>
		Упражнения для ног	<p>Перекладывает предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);</p> <p>Сидя приподнимает обе ноги над полом; поднимает, сгибает, выпрямляет и опускает ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.</p> <p>Поднимает на носки; поочередно выставляет ногу вперед на пятку, на носок;</p> <p>Выполняет притопы;</p> <p>Приседает, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.</p> <p>Поочередно поднимает ноги, согнутые в коленях.</p> <p>Ходит по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).</p> <p>Захватывает и перекладывает предметы с места на место стопами ног.</p>
		Упражнения для туловища	<p>Поворачивается в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны;</p> <p>Наклоняется вперед, касаясь пальцами рук носков ног.</p> <p>Наклоняется в стороны, держа руки на поясе.</p> <p>Прокатывает мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях);</p> <p>Поворачивается со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.</p> <p>Приподнимает вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>
3		Игры с бегом	
		Игры с прыжками	

	Подвижные игры	Игры с ползанием и лазанием	Умеет действовать сообща, подчиняться игровым правилам, быть в команде как ведущим, так и подчиняемым игроком. Проявляет справедливость, честность, дружелюбие, организованность.
		Игры с метанием, бросанием и ловлей	
		Игры эстафеты	
		Игры малой подвижности	
4	Здоровьесберегающие технологии	Упражнения на дыхание	Выполняет упражнения легко и непринужденно. Сопоставляет свои движения с показом педагога и выполняет без ошибок. Пробует воспроизвести сложное упражнение (из двух частей) с первого раза. Выполняет ранее изученные упражнения правильно
5	Метапредметные результаты	Формирование общеучебных способов деятельности	Уметь характеризовать действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении заданий и подбирать способы их исправления. Организовывать самостоятельную деятельность, с учетом требований её безопасности. Анализировать и оценивать результаты; Быть аккуратным, организованным. Оказывать помощь в подготовке и уборке места для проведения занятий. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. Соблюдать требования техники безопасности.
6	Личностные результаты	Развитие личностных свойств и способностей Формирование социальных компетенций	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Прогнозируемые результаты 2 год обучения (дети 5 лет)

Таблица 4

№		Подраздел	К концу года дети должны уметь
1	Основные движения	Построения и перестроения	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Уметь перестраиваться в колонну по двое, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения. Уметь выполнять повороты направо, налево, кругом. Сохранять правильную осанку.
		Ходьба	Ходить легко, ритмично, согласуя движения рук и ног, сохраняя равновесие, направление и темп. Выполнять правильно все виды ходьбы. Сохранять правильную осанку.

	Бег	Бегать легко, ритмично, согласуя движения рук и ног, сохраняя равновесие, направление и темп, сохраняя правильную осанку. Непрерывно бегать 2минуты. Челночный бег 3 раза по 10метров, без перерыва.
	Прыжки	Прыгать через короткую и длинную скакалку, прыгать с высоты 20 см на мягкое покрытие, прыгать в длину с места, с разбега. Выполнять прыжки на двух ногах на месте по 30-40

			прыжков два раза подряд, прыгать с разбега в высоту не менее 40см.
		Ползание и лазание	Лазить по гимнастической стенке высота 2,5метра, произвольным способом: не пропуская реек; перелезая с одного пролёта на другой и т.п. (с изменением темпа). Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
		Бросание, ловля и метание	Метать предметы правой и левой рукой в вертикальную на расстояние 5-9метров, и горизонтальную цель с расстояния 34м., Уметь сочетать замах с броском, уметь бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, уметь отбивать мяч на месте не менее 10 раз, отбивать мяч в ходьбе (расстояние – 6 метров). Вести мяч о землю 10 шагов.
		Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие, перешагивая предметы; при движении по линии с предметом и без. Сохранять устойчивое равновесие, на ограниченной площади опоры
2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса	Выполнять упражнения легко и непринужденно. Сопоставлять свои движения с показом педагога и выполнять без ошибок. Знать названия упражнений. Уметь воспроизвести сложное упражнение (из двух частей) с первого раза. Выполнять ранее изученные упражнения правильно. Сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.
		Упражнения для ног	
		Упражнения для туловища	
3	Подвижные игры	Игры с бегом	Уметь действовать сообща, подчиняться игровым правилам, быть в команде как ведущим, так и подчиняемым игроком Проявлять справедливость, честность, дружелюбие, организованность.
		Игры с прыжками	
		Игры с ползанием и лазанием	
		Игры с метанием, бросанием и ловлей	
		Игры эстафеты	

5	едметные результаты	Формирование общеучебных способов деятельности	<p>Уметь характеризовать действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении заданий и подбирать способы их исправления. Организовывать самостоятельную деятельность, с учетом требований её безопасности. Анализировать и оценивать результаты</p> <p>Быть аккуратным, организованным. Оказывать помощь в подготовке и уборке места для проведения занятий. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. Соблюдать требования техники безопасности.</p>
6	Личностные результаты	Развитие личностных свойств и способностей Формирование социальных компетенций	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
4	Здоровьесберегающие технологии	Игры малой подвижности	
		Упражнения на дыхание	<p>Выполнять упражнения легко и непринужденно. Сопоставлять свои движения с показом педагога и выполнять без ошибок. Знать названия упражнений.</p> <p>Уметь воспроизвести сложное упражнение (из двух частей) с первого раза.</p> <p>Выполнять ранее изученные упражнения правильно</p>
		Элементы самомассажа	
		Гимнастика для глаз	
Пальчиковая гимнастика			

**Таблица 5 Прогнозируемые результаты 3 год обучения
(дети 6 лет)**

№		Подраздел	К концу года дети должны уметь
1	Основные движения	Построения и перестроения	Строиться в колонну по одному, шеренгу по росту. Уметь перестраиваться в колонну по двое, в 2 -4 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения. Уметь выполнять быстро повороты направо, налево с усложнением, кругом. Определить «правый и левый фланг», найти «центр шеренги при четном и нечетном количестве человек. Сохранять правильную осанку.
		Ходьба	Ходить легко, ритмично, согласуя движения рук и ног, сохраняя равновесие, направление и темп. Выполнять правильно все виды ходьбы. Сохранять правильную осанку.

		Бег	Бегать легко, ритмично, согласуя движения рук и ног, сохраняя равновесие, направление и темп, сохраняя правильную осанку. Непрерывно бегать 3 минуты. Челночный бег 3 -5раз по 10-метров, без перерыва.
		Прыжки	Прыгать через короткую и длинную скакалку, прыгать с высоты 40 см на мягкое покрытие, прыгать в длину с места, с разбега. Выполнять прыжки на двух ногах на месте, по 30 прыжков 3-4 раза подряд и чередуя с ходьбой, прыгать с разбега в высоту не менее 50см.
		Ползание и лазание	Лазить по гимнастической стенке высота 2,5метра, произвольным способом: не пропуская реек; перелезая с одного пролёта на другой и т.п. (с изменением темпа). Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
		Бросание, ловля и метание	Метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м., Уметь сочетать

			замах с броском, уметь бросать мяч вверх, о землю и ловить его правой и левой рукой, уметь метать мяч в движущуюся цель
		Упражнения в равновесии	Сохранять равновесие, перешагивая предметы; при движении по линии с предметом и без. Сохранять устойчивое равновесие, выполняя упражнения на ограниченной площади опоры. Стоять на опоре с закрытыми глазами 5секунд. Стоять на одной ноге, с закрытыми глазами и выполнить три упражнения руками. Сохранять правильную осанку.
2	Общеобразовательные упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса	Выполнять упражнения легко и непринужденно. Знать названия упражнений. Уметь воспроизвести сложное упражнение (из двух и более частей) с первого раза. Выполнять ранее изученные упражнения правильно и по словесной инструкции. Знать разные исходные положения.
		Упражнения для ног	
		Упражнения для туловища	
3	Подвижные игры	Игры с бегом	Уметь действовать сообща, соблюдать правила игры. Уметь придумать игу самостоятельно. Уметь повторить правила игры, услышав ее название. Проявлять справедливость, честность, дружелюбие, организованность.
		Игры с прыжками	
		Игры с ползанием и лазанием	
		Игры с метанием, бросанием и ловлей	
		Игры эстафеты	

		Игры малой подвижности	
4	Здоровьесберегающие технологии	Упражнения на дыхание	Выполнять упражнения легко и непринужденно. Знать названия упражнений. Выполнять ранее изученные упражнения правильно и по словесной инструкции.
		Элементы самомассажа	
		Гимнастика для глаз	
		Пальчиковая гимнастика	
5	Метапредметные результаты	Формирование общеучебных способов деятельности	Уметь характеризовать действия, поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Находить ошибки при выполнении заданий и подбирать способы их исправления. Организовывать самостоятельную деятельность, с учетом требований её безопасности. Анализировать и оценивать результаты Быть аккуратным, организованным. Оказывать помощь в подготовке и уборке места для проведения занятий. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. Соблюдать требования техники безопасности.
6	Личностные результаты	Развитие личностных свойств и способностей	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
		Формирование социальных компетенций	

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Годовой календарный учебный график

Таблица 6

№ п/п	Число / Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	13 сентября – 5 ноября	15.30	занятия	8 уч. недель. 1 г.о. - 13ч 2 г.о. - 8ч 3 г.о. - 16ч	МАДОУ ДС № 2	Входная и текущая диагностика
2	6 ноября – 28 декабря	15.30	<ul style="list-style-type: none"> • занятия, • аттестационные мероприятия 	8 уч. недель. 1 г.о. - 16ч 2 г.о. - 7ч 3 г.о. - 14ч	МАДО УДС № 2	Промежуточная аттестация
зимние каникулы	29 декабря – 9 января					
3 четверть	10 января – 31 марта	15.30	занятия	10 уч. недель 1 г.о. - 20ч 2 г.о. - 12ч 3 г.о. - 21ч	МАДО УДС № 2	
4 четверть	1 апреля – 24 мая	15.30	<ul style="list-style-type: none"> • учебные занятия, • аттестационные мероприятия 	8 уч. недель. 1 г.о. - 16ч 2 г.о. - 8ч 3 г.о. - 15ч	МАДО УДС № 2	Аттестация по итогам учебного года
				Итого: 1 г.о. - 70ч 2 г.о. - 35ч 3 г.о. - 70ч		

2.2 Условия реализации программы

Пространственные условия: Спортивный зал со шведской лестницей, матами, сухим бассейном. Зал должен проветриваться, хорошо освещаться.

Кадровые: Педагог, владеющей современными образовательными технологиями, методикой физического воспитания детей дошкольного возраста.

Материально-технические условия: В соответствии с поставленными образовательными целями создана развивающая предметно-пространственная образовательная среда, соответствующая критериям, зафиксированным ФГОС дошкольного образования:

- содержательно насыщенная
- трансформируемая
- полифункциональная
- вариативная
- доступная
- безопасная.

Для успешной реализации программы необходим спортивный инвентарь:

- индивидуальные гимнастические коврики (10 шт);
- массажные мячи (10 шт);
- резиновые мячи разных размеров (10 шт);
- гимнастические палки (10 шт);
- различные массажные дорожки, коврики (10 шт);
- фитболы (10 шт);
- обручи (10 шт);
- кегли (12 шт);
- кольцоброс (2 набора);
- балансир (1 шт);
- массажеры (10 шт);
- гантели (10 шт);

- эспандеры кистевые (10 шт);
- диски здоровья (10 шт);
- гимнастическая скамейка (2 шт);
- ходули мягкие (10 пар);
- туннель (модуль);
- маты гимнастические большие;
- мешочки с песком;
- шведская стенка;
- спортивная форма у детей;
- средства дезинфекции и ветошь;
- Аптечка, бактерицидный излучатель;

• Медицинская выписка о состоянии здоровья детей; Каждому ребёнку необходимо на начало учебного года иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, с указанием информации о перенесённых травмах, хронических заболеваниях или динамическом наблюдении у узких специалистов, таких как невролог, хирург и т. д.

Дидактический материал:

- наборы мелких физкультурных пособий;
- схемы, отображающие технику выполнения физических упражнений;
- магнитофон, флешка с тематическими музыкальными композициями.

2.3. Формы мониторинга

Результативность реализации образовательной программы «Будь здоров!» отслеживается педагогом в течении года 3 раза:

• Входная диагностика (сентябрь) проводится с целью выявления стартовых возможностей обучающихся в форме тестовых заданий. Задания даются на выявление уровня освоения образовательной программы по каждому разделу.

• Промежуточная аттестация (декабрь) проводится с целью выявления уровня освоения образовательной программы в игровой форме (на основе

подвижных игр), подбираются игровые упражнения и подвижные игры по разделам программы.

- Аттестация по итогам учебного года (апрель). Организуются занятия в форме игрэстафет. В эстафетах используются различные двигательные задания по каждому разделу программы.

Текущий мониторинг (включённое наблюдение на занятиях и итоговых мероприятиях; тестовые задания и упражнения; анализ фото и видео материалов с занятий и праздников).

На каждую учебную группу заводится диагностическая карта (см. приложение №6), где отражается уровень освоения образовательной программы каждого ребёнка.

При фиксации результатов обучения обязательно учитываются индивидуальные особенности ребенка (общая подготовленность, морфофункциональные особенности, перенесенная болезнь и т. п.).

Оценочные материалы

Параметры и критерии оценивания освоения образовательной программы (Дети 4-6 лет)

Таблица 8

Уровни	Разделы			
	Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии
Стартовый	Движения ребёнок выполняет только по показу, при этом не проявляет в двигательных действиях инициативу. Движения недостаточно координированы.	Ребёнок выполняет упражнения, при этом допускает незначительные ошибки. Упражнения ребёнок выполняет только по показу.	Включается в игровую деятельность только по просьбе взрослого или сверстников. Испытывает затруднения при организации игры. Нарушает правила игры.	Задания ребёнок выполняет только с помощью взрослого. Недостаточно осознано выполняет упражнения.
Базовый	Выполняет двигательные действия в соответствии с возрастными нормами. Иногда нарушает требования техники основных движений.	Самостоятельно выполняет физические упражнения, при этом допускаются незначительные ошибки (правильное положение и ориентировку в пространстве)	Самостоятельно, с незначительной помощью может организовать игру. Соблюдает основные правила игры.	Задания ребёнок выполняет самостоятельно или с незначительной помощью взрослого. Осознано выполняет упражнения.

Продвину- тый	Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость и самостоятельность. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений. Соблюдает технику основных движений, проявляет элементы творчества. Свободно и вариативно использует основные движения.	Осознано выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Хорошо ориентируется в пространстве. Настойчиво и быстро овладевает новыми физическими упражнениями.	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх. Сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Пользуется различным физкультурным оборудованием при организации подвижных игр. Действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками.	Осознано выполняет упражнения, соблюдает правильную технику выполнения упражнения. Настойчиво и быстро овладевает новыми двигательными заданиями.
------------------	--	---	--	---

Оценочные материалы

Параметры и критерии оценивания освоения метапредметные и личностные качества (Дети 4-6 лет)

	Метапредметные		Личностные		
Уровни	Разделы				
	Алгоритм выполнения упражнения	Убирает за собой рабочее место		Алгоритм выполнения упражнения	Убирает за собой рабочее место
Стартовый	Ребёнок последовательно выполняет упражнения, при этом допускает незначительные ошибки., выполняет только по показу.	Убирает рабочее место по просьбе взрослого.	Стартовый	Ребёнок последовательно выполняет упражнения, при этом допускает незначительные ошибки., выполняет только по показу.	Убирает рабочее место по просьбе взрослого.

Базовый	Самостоятельно выполняет физические упражнения, при этом допускаются незначительные ошибки (неправильное положение тела и ориентировка в пространстве)	Самостоятельно убирает рабочее место с небольшим напоминанием.	Базовый	Самостоятельно выполняет физические упражнения, при этом допускаются незначительные ошибки (неправильное положение тела и ориентировка в пространстве)	Самостоятельно убирает рабочее место с небольшим напоминанием.
Продвинутый	Выполняет верный алгоритм выполнения упражнений, соблюдая правильное положение тела.	Самостоятельно убирает спортивный инвентарь, предлагает помощь другому ребёнку	Продвинутый	Выполняет верный алгоритм выполнения упражнений, соблюдая правильное положение тела.	Самостоятельно убирает спортивные инвентарь, предлагает помощь другому ребёнку

Параметры и критерии оценивания освоения образовательной программы
(Дети 6-7 лет)

Таблица 9

Уровни	Разделы			
	Основные движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии
Стартовый	Движения ребёнок выполняет самостоятельно, но допускает отдельные ошибки. При этом не проявляет в двигательных действиях инициативу. Движения недостаточно координированы.	Делает попытки самостоятельного выполнения упражнений, Допуская незначительные ошибки, отступления от заданной модели. Движения не отличаются разнообразием.	Включается в игровую деятельность только по просьбе взрослого или сверстников. Испытывает затруднения при организации игры. Не всегда соблюдает правила игр.	Задания ребёнок выполняет с незначительной помощью взрослого. Недостаточно осознано выполняет упражнения.

Базовый	Использует основные движения в самостоятельной деятельности. Свободно и вариативно использует основные движения.	Осознано выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела, хорошо ориентируется в пространстве. Техника выполнения упражнений освоена полностью.	Умеет самостоятельно и совместно со сверстниками организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Во время подвижных игр старается соблюдать все правила, но иногда допускает ошибки.	Осознано выполняет упражнения, соблюдает правильную технику выполнения упражнения. Настойчиво и быстро овладевает новыми двигательными заданиями.
Продвинутой	Осознано управляет движениями. Соблюдает требования техники основных движений. Оценивает их выполнение вместе со взрослыми и сверстниками. Переносит двигательные навыки в самостоятельную деятельность.	Упражнения выполняет ритмично, соблюдая темп. Сохраняет правильное положение тела при выполнении упражнений, хорошо ориентируется в пространстве.	Активно участвует в разнообразных подвижных играх, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Во время подвижных игр соблюдает все правила, анализирует свои и чужие ошибки.	Осознано выполняет упражнения, соблюдает правильную технику выполнения упражнения. Настойчиво и быстро овладевает новыми двигательными заданиями.

Оценочные материалы

Параметры и критерии оценивания освоения метапредметные и личностные качества (Дети -6- 7лет)

	Метапредметные		Личностные		
Уровни	Разделы				
	Алгоритм выполнения упражнения	Убирает за собой рабочее место	Развитие и совершенствовать внимания зрительного, слухового, и осязательное восприятие	Знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, интерес к активной двигательной деятельности, интерес к подвижным играм, подчинение игровым правилам	Применение полученных на занятиях навыков двигательной активности в повседневной жизни

Стартовый	Ребёнок последовательно выполняет упражнения, при этом допускает незначительные ошибки., выполняет только по показу.	Убирает рабочее место по просьбе взрослого.	Недостаточно внимателен, выполняет инструкцию по образцу.	Слабый интерес к активной двигательной деятельности. Допускает нарушение в правилах во время игр.	Частично применяет полученный на занятиях двигательный опыт в повседневной жизни.
Базовый	Самостоятельно выполняет физические упражнения, при этом допускаются незначительные ошибки (неправильное положение тела и ориентировка в пространстве)	Самостоятельно убирает рабочее место с небольшим напоминанием.	Проявляет достаточное внимание к заданиям, выполняет инструкцию самостоятельно.	Проявляет активный интерес к двигательной деятельности, старается соблюдать все правила в играх	Самостоятельно применяет полученные знания.
Продвинутый	Выполняет верный алгоритм выполнения упражнений, соблюдая правильное положение тела.	Самостоятельно убирает спортивные инвентарь, предлагает помощь другому ребёнку	Очень внимателен к заданиям. Чётко выполняет инструкции.	Соблюдает все правила игры, напоминает другим о правилах. Проявляет творчество и инициативу в играх.	Активно применяет полученные знания с элементами творчества.

2.4. Методические материалы

Основная форма обучения детей является очной. Образовательный процесс организуется в форме групповых занятий, на которых используются различные формы организации учебных занятий, основной формой является - практические занятия, а мониторинг освоения учебного материал проводится в виде соревнований и игр-эстафет. В возрасте 5 лет наиболее четко обнаруживается положительная динамика развития скоростных качеств, в 6 лет – силовых и скоростно-силовых качеств. В шестилетнем возрасте отчетливо выражено развитие физических качеств организма ребенка. Поэтому при организации образовательного процесса педагоги учитывают анатомо-физиологические особенности детей (Приложение 1); особенности развития движений детей 4, 5, 6 лет (Приложение 2) . Постоянное внимание и наблюдение педагога за каждым ребенком позволит грамотно и продуктивно организовать образовательный процесс, позволяющий решить поставленные задачи.

Наглядные **методы** обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей.

В процессе занятий широко используются различные методы:

Словесные **методы** активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

При обучении детей движениям используются различные **приемы наглядности**. К наглядно- зрительным **приёмам относят показ физических упражнений**, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, , имитации (подражания, зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи).

Широко используются тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога, наглядно-слуховые музыка, песни.

Приёмы, относящиеся к словесному методу: объяснения, пояснения, указания, беседа, вопросы к детям, подача команд, распоряжения, сигналы, образный сюжетный рассказ, словесная инструкция

Приёмы, относящиеся к практическому методу. Повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме. (Комплексы различных практических приемов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.)

Эти и другие методы и приемы, используемые в работе педагогов, позволяют выполнить программные задачи и реализовать все направления деятельности.

В условиях реализации разноуровневой программы осуществляется дифференцированный подход к планированию и проведению занятий:

Задания для детей подбираются разной сложности в зависимости от сформированности двигательных навыков и предлагается возможность выбора.

В ситуации, когда дети демонстрируют уровень развития выше возрастной нормы им предлагаются задания более высокого уровня сложности,

Для детей со стартовым уровнем развития, детям даются более простые задания. Базовый уровень - задания, соответствующие возрастной норме. Продвинутый уровень - выше возрастной нормы.

В связи со сложившейся мировой ситуацией по нераспространению COVID-19, с марта по май 2020 педагоги были вынуждены перейти на дистанционное обучение по программе «Будь здоров!». Педагогами разработана и опробирована система дистанционных занятий, согласно календарно-тематическому плану. Комплекс заданий возможно использовать

в будущем году с детьми, которые по тем или иным причинам не имеют возможности присутствовать на занятии очно.

Структура занятия

Вводная (подготовительная) часть - 25% времени от всего занятия, включает несложные статистические и динамические движения, дыхательные и речевые упражнения, ходьбу с заданиями, бег. Эта часть подготавливает организм детей к возрастающей нагрузке в основной части.

Основная часть – 60% времени от всего занятия, предназначена для решения главных задач занятия. Состоит из физических упражнений, элементов построения и перестроения, которые чередуются с общеукрепляющими физическими упражнениями. В основном это – физические упражнения среднего и сложного координационного уровня, с применением дыхательной гимнастики. Физические упражнения выбираются такие, чтобы они были необычны для бытовой деятельности детей, а значит факт двигательного опыта отсутствует. Выполнение подобных (новых) упражнений исключает однообразие и увеличивает возможность формирования у детей координационного развития.

Заключительная часть – 15% от всего времени, состоит из простых упражнений, элементов релаксационных физических упражнений, спортивных игр, дыхательной расслабляющей гимнастики, тем самым достигается снижение общей нагрузки. Дети могут расслабляться стоя, лежа на ковре, взявшись за руки, закрыв глаза. Такое расслабление рекомендуется проводить не более 30-40 секунд.

В процессе организации деятельности на занятии педагог учитывает индивидуальные особенности детей, при необходимости подбирает нагрузку с учётом хронических и перенесённых острых заболеваний (см. Таблицы 2, 3).

Список литературы Документы:

1. "РГ" - Федеральный выпуск №6241 от 25 ноября 2013 г Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования". <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (Дата обращения: 19.05.2020)
2. Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования. ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование». URL: <http://www.anichkov.ru/official/gzrdo/metod-rek-2015.pdf> (Дата обращения: 19.05.2020)
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых») <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (Дата обращения: 19.05.2020)
4. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска.
5. Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска.
6. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера».
7. Положение о порядке приёма и отчисления учащихся.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». <http://base.garant.ru/72116730/> (Дата обращения: 19.05.2020)
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» <http://docs.cntd.ru/document/420207400> (Дата обращения: 19.05.2020).
10. Паспорт регионального проекта «Образование» - «Поддержка семей, имеющих детей» (утв. заседанием губернаторского Совета по стратегическому развитию и приоритетным проектам администрации Томской области № СЖ-ПР-2537 от 14.12.2019).
11. Паспорт регионального проекта «Образование» - «Цифровая образовательная среда» (утв. заседанием губернаторского Совета по стратегическому развитию и приоритетным проектам администрации Томской области № СЖ-ПР-2537 от 14.12.2019).

Список используемой литературы:

12. Безруких М.М. Ступеньки к школе: Книга для педагогов и родителей.— М.: Дрофа, 2000.
13. Глушкова Г. Игра или упражнение // Дошкольное воспитание.— 2008.— N 12.— С. 29-34.
14. Доровских Я.А., Шифанова Р.А. Дидактический материал к междисциплинарной программе «Здоровье». - Томск, 2004.
15. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки - два разных мира: Нейропсихологи-учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам.— М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
16. Ефименко Н. Боди-тренинг для взрослых и малышей. // Обруч: образование, ребенок, ученик.— 2009.— N 1.— С. 41-43.
17. Здоровье вашего ребёнка: полная родительская энциклопедия / Ю. Матюхина и др.— Ростов-на-Дону; М.: ВЛАДИС: РИПОЛ КЛАССИК, 2008.
18. Игровой стретчинг, занятия по физкультуре в детском саду, Е.В.Сулим, «ТЦ Сфера», 2010.
19. Коган Б. Гиперактивность как фактор риска // Обруч: образование, ребенок, ученик.— 2009.— N 1.— С. 18-21.
20. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика; Владос - Москва, 2011. - 892 с.
21. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст).— М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
22. Леви-Гориневская Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника.// Дошкольное воспитание.— 2009.— N 2.— С. 4-12.
23. Мартакова Е. Ю. Подвижные игры как способ активизации познавательной деятельности детей. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.— 2009.— N 1.— С. 75-79.
24. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Скрыбин Н.Д., и др. Гимнастика с методикой преподавания. - М.: Просвещение, 1990.
25. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 144 с.
26. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей.— М.; СПб.: АСТ: СОВА, 2006.
27. Образовательная область «Физическая культура» методический комплект программы «Детство», Т.С.Грядкина, Санкт-Петербург, «Детство-Пресс» 2012г.
28. Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. Васильевой М.А. - М.: Просвещение, 1985.

29. Развивающая педагогика оздоровления, Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б, программнометодическое пособие, Линка-пресс, 2000.
30. Севастьянова Т. Избавляемся от агрессии с помощью игры.// Дошкольное воспитание. — 2008.
31. Сигел Э. Как воспитать дошкольника: Пер. с англ. — М.: Росмэн, 1998.
32. Теплова И. Школа мяча. // Дошкольное воспитание.— 2008.— N 10.— С. 43-46.
33. Хелльбрюгге Т. Ребенок от 0 до 6: рекомендации по воспитанию и развитию детей вплоть до школьного возраста, включающие обзор наиболее распространенных детских заболеваний.— М.: Экономика, 1992.
34. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.— М.: Academia, 2003.
35. Честнова Г. Ритмическая гимнастика: разновозрастная группа. // Дошкольное воспитание. — 2008.— N 10.— С. 47-49.
36. Шеврыгин Б.В. Если малыш часто болеет: кн. для воспитателей дет. сада и родителей.— М.: Просвещение, 1990.
37. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду: Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А.П. Щербак. - Ярослав.: Акад. развития, 2009. - 160 с.
38. Янкелевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет; Физкультура и спорт - Москва, 2010. - 208 с
39. Е.Ф. Желобкович, 150 эстафет для детей дошкольного возраста; издательство «Скрипторий», 2003.

Литература, рекомендуемая родителям и детям:

Раздел «Основные движения»:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. - М.: Вента-Граф, 2002.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Развитие ребенка и его здоровье.- М.: Вента-Граф,2003.
3. Буцинская П.П. и др., Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1990.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей. - М.: Владос, 1999.
5. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре.- М.: Вента-Граф,2002.
6. Здоровье вашего ребёнка: полная родительская энциклопедия / Ю. Матюхина и др.— Ростов-на-Дону; М.: ВЛАДИС: РИПОЛ КЛАССИК, 2008.

7. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Скрыбин Н.Д., и др. Гимнастика с методикой преподавания.- М.: Просвещение, 1990.

8. Шишкина В.А. Движение+Движения.- М.: Просвещение, 1992.

Раздел «Общеразвивающие упражнения»:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье.- М.: Вента-Граф, 2003.

2. Безруких М.М. Ступеньки к школе: Книга для педагогов и родителей.— М.: Дрофа, 2000.

3. Ефименко Н. Боди-тренинг для взрослых и малышей. // Обруч: образование, ребенок, ученик.— 2009.— N 1.— С. 41-43.

4. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре.- М.: Вента-Граф, 2002.

5. Маркова Т.А. и др. Детский сад и семья. - М.: Просвещение, 2001.

6. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Скрыбин Н.Д., и др. Гимнастика с методикой преподавания.- М.: Просвещение, 1990.

7. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев: маленькие подсказки для родителей.— М.; СПб.: АСТ: СОВА, 2006.

8. Солодков С.С. Как подготовиться к школе в процессе занятий физическими упражнениями.- Томск, 1991.

Раздел «Подвижные игры»:

1. Безруких М.М. Ступеньки к школе: Книга для педагогов и родителей.— М.: Дрофа, 2000.

2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1990.

3. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания - 2005.

4. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре.- М.: Вента-Граф, 2002.

5. Зворыгина Е.Н., Новоселова С.Л. и др. Игра дошкольников. - М.: Просвещение, 2002.

6. Маркова Т.А. и др. Детский сад и семья. - М.: Просвещение, 2001.

7. Солодков С.С. Как подготовиться к школе в процессе занятий физическими упражнениями. – Томск, 1991.

8. Шишкина В.А. Движение+Движения. - М.: Просвещение, 1992.

Раздел «Здоровьесберегающие технологии»:

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. Режим дня младшего школьника. - М.: Вента-Граф, 2002.

2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. - М., 2008.

3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. - М.: Аркти, 2002.

4. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов н/Д, Феникс, 2005.

5. Доровских Я.А., Шифанова Р.А. Дидактический материал к междисциплинарной программе «Здоровье». - Томск, 2004.

6. Здоровье вашего ребёнка: полная родительская энциклопедия / Ю. Матюхина и др.— Ростов-на-Дону; М.: ВЛАДИС: РИПОЛ КЛАССИК, 2008.
7. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст).— М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Маркова Т.А. и др. Детский сад и семья. - М.: Просвещение, 2001.
9. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В., 2007.
10. Сигел Э. Как воспитать дошкольника: Пер. с англ .— М.: Росмэн, 1998.
11. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб., 2005.
12. Шамова, Т. И., Давыденко, Т. М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе [Текст] / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1	48
Анатомо-физиологические особенности детей	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	51
Особенности развития движений у детей	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	55
Нервно-психическое развитие детей	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	65
Методические рекомендации к проведению занятий с детьми 5-6 лет	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	71
Влияние ограниченной двигательной активности на здоровье человека	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	74
Сводная карта детей 4-5 лет по программе «Будь здоров»	
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	76
Сводная таблица результативности реализации образовательной программы	
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	76
Календарно-тематический план (дети 4-х лет)	
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	82
Календарно-тематический план (дети 5-ти лет)	
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	93
Календарно-тематический план (дети 6-ти лет)	

Анатомо-физиологические особенности детей

Наука об организме ребенка – это самый трудный раздел любой науки, будь-то медицинской, педагогической или психолого-социальной. Если организм взрослого человека представляет собой относительно однородную систему сложных функций, то в отношении организма ребенка такое рассуждение не правомочно. Даже само слово «ребенок» требует обязательного пояснения - о каком возрасте идет речь.

Каждому возрастному этапу свойственны специфические анатомо-физиологические особенности. Различия между возрастными группами определяются не только количественными, но и качественными показателями морфологических структур и функциональных признаков отдельных органов, систем и всего организма в целом. Развитие организма протекает неравномерно: периоды усиленного роста сменяются периодами его замедления, во время которых происходит интенсивное формирование тканей организма. В процессе возрастного развития изменяются все свойства организма: химические, физико – химические, морфологические и функциональные. Возрастные изменения определяются ходом обмена веществ и энергии, а также увеличением скелетной мускулатуры.

Организм – это сложнейшая организация функциональных систем, в которой многочисленные звенья взаимосвязаны и находятся под корректирующим влиянием нервной и эндокринной систем. Развитие организма в детском возрасте не всегда происходит плавно и последовательно, но идет непрерывно. Чем моложе ребенок, тем своеобразнее его организм, тем в большей степени он отличается от взрослого человека.

Не умаляя роли наследственности в развитии организма, все же следует подчеркнуть влияние внешних факторов на формирование особенностей

регуляции функций, на качественную характеристику и интенсивность образования различных приспособительных реакций.

Раздражители из внешней среды должны быть для развивающегося организма адекватными его возможностям и соответствовать каждому возрастному периоду.

Организм ребенка на каждом этапе жизненного пути выступает как наиболее целесообразно сложившееся в процессе развития гармоничное целое с присущими ему особенностями. Существуют наиболее восприимчивые к воздействию внешних факторов периоды развития растущего организма, когда функциональные системы готовы к оптимальному восприятию раздражителей из внешнего мира. Как преждевременная, так и запоздалая встреча с сигналами внешней среды на определенном возрастном этапе может оставить след на формировании анализаторных систем мозга на всю последующую жизнь.

С целью дифференцированного подхода к организации физического воспитания детей мы считаем необходимым остановиться на медико – биологических и психологических особенностях дошкольного периода (от 4 до 7 лет).

На 5-м году масса тела ребенка возрастает и к 6-7годам ребенок весит вдвое больше, чем он весил в годовалом возрасте. Рост после 3 лет несколько замедляется. На 6-м году вновь начинается бурное увеличение длины тела. Это так называемый период первого вытягивания (первый скачек скорости роста).

Пятилетние ребята хорошо прыгают на одной ноге, любят скакать со скакалкой, свободно передвигаются на лыжах, владеют в совершенстве трехколесным велосипедом, а в 6 лет уже свободно катаются и на двухколесном велосипеде, хорошо плавают.

К 5 годам появляется более тонкая координация мелких групп мышц кисти, что способствует овладению навыками рисования. Продолжает

совершенствоваться речь. В поведении детей большое значение имеет подражание, но уже проявляются и инициатива, творчество. Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам игры, требованиям коллектива. К 5-6 годам дети очень склонны к положительным эмоциям, к поощрениям. Взрослым необходимо относиться к детям внимательно, ласково, заботливо, и дети будут спокойными, внимательными, жизнерадостными. Детский возраст до 7 лет отличается повышенной ранимостью. Частота острых детских инфекций продолжается оставаться высокой, но протекают легче и дают менее тяжелые осложнения, чем в более ранних возрастах. В этом возрасте наиболее удачно применение приемов дыхательной гимнастики, как профилактики ОРЗ, сведения к минимуму остаточных явлений после простудных заболеваний, поскольку дети уже могут с пониманием четко выполнять рекомендации педагога.

К 7 годам заканчивается развитие коры головного мозга. Формируются разнообразные новые понятия, представления. Быстро развивается двигательный отдел коры головного мозга, дети становятся более подвижными: начинают хорошо бегать, прыгать, лазить, сохранять равновесие. Организм укрепляется, развивается мускулатура, ребенок переходит на режим питания взрослого. К этому периоду начинается смена молочных зубов на постоянные. Легко возникают травмы из-за любознательности, отсутствия опыта и осторожности. Инстинкт самосохранения очень слабо выражен. Поэтому правильная организация среды и детского коллектива является наилучшей профилактикой возможных дефектов воспитания.

Особенности развития движений у детей четырёх лет

В четыре года ребёнок ещё плохо чувствует своё тело. Слаженной работы нескольких групп мышц, вызывают определённые трудности, но с каждым разом даются всё легче.

В 4 года ребёнок хорошо бегает, прыгает на одной ноге, ходит на пятках и носках, сохраняя равновесие. Может идти назад, не поворачивая головы и не изменяя направления, простоять на одной ноге 10 секунд. Вздвигается по вертикальной лестнице, самостоятельно поднимается и опускается по ступенькам.

Пытается раскачиваться на качелях.

Умеет резко останавливаться, быстро оборачиваться и поворачиваться. Может чередовать бег, ходьбу и прыжки, преодолевать препятствия.

Большинство осваивает двухколёсный велосипед с поддерживающими боковыми колёсиками, причём одинаково хорошо едет как по ровной, так и наклонной поверхности.

Дети уже могут научиться делать кувырок вперёд.

Особенности развития движений у детей пяти лет

В этом возрасте продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого. Большое значение в этом возрасте имеют игровые мотивы, которые реализуются в творческих ролевых играх, дети играют совместно в небольших коллективах. Ребенок может осознать важность в согласовании своих действий с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели.

В этот момент создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи, поддержки и т. п.

Пятилетний ребенок владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действия с мячом и пр., не могут быть усвоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные

возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

Особенности развития движений у детей шести лет

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы, различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

У шестилетнего ребенка движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную учителем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторяют их без напоминаний педагога, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий организованных педагогом, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно координированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом, торможений во время спусков с гор на лыжах и др.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь

другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности — важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Приложение 3

Нервно-психическое развитие детей

В работе с детьми дошкольного возраста очень важно учитывать типы нервной деятельности, особенно это важно во время использования тех методов в проведении занятий, где используется игра, моменты соперничества, игры на скорость и ловкость, а так же задания, качество выполнения которых зависит от внимательности и сосредоточенности. Более того, понимание нервно-психических особенностей ребенка поможет избежать разочарования, излишнего расстройства, что в свою очередь позволит сохранить положительный настрой, хорошее впечатление от занятий и даст возможность ребенку уйти в хорошем настроении на следующие занятия, что немало важно в условиях дошкольного образовательного центра. Физическое и эмоциональное напряжение — стрессогенные факторы, поэтому всегда следует помнить, что они не могут не заключать в себе доли риска, сильного эмоционального возбуждения. Бесконтрольные и неорганизованные воздействия могут вызвать физическое и психическое перенапряжение, переутомление, уменьшить адаптационные возможности и как следствие — привести к травме или предпатологическому

или патологическому состоянию. В физическом воспитании детей следует стремиться не к количественному, а к качественным показателям.

И.П. Павлов в своем учении о высшей нервной деятельности выявил основные свойства нервных процессов:

- силу возбуждения и торможения;
- уравновешенность или неуравновешенность этих процессов; - их подвижность.

На основе изучения нервных процессов выделено 4 типа нервной деятельности:

Сильный, неуравновешенный (безудержный) тип, характеризующийся сильным возбуждением и менее сильным торможением, соответствует холерическому темпераменту. Холерик горяч, вспыльчив, но отходчив. Быстрый в своей деятельности, но не обладает выдержкой. Очень впечатлителен, трудно переключается с одного настроения на другое.

Сильный, уравновешенный (процесс возбуждения уравновешивается процессом торможения), подвижный, соответствует сангвинистическому темпераменту. Сангвиник быстро реагирует на окружающие события, неудачи и неприятности переживает легко, добродушен, движения быстрые.

Сильный, уравновешенный, инертный, соответствует флегматическому темпераменту. Флегматик медлительный, невозмутимый, хладнокровный, с устойчивыми стремлениями и настроениями, внешне не выдает переживаний.

Слабый, характеризуется слабостью как возбуждения, так и торможения при повышенной тормозимости и малой подвижности, соответствует меланхолическому темпераменту. Меланхолик глубоко думает и чувствует, он прежде всего обращает внимание на трудности, внешне вяло реагирует на окружающее, исключительно работоспособный, обидчив и мнителен.

Особенности высшей нервной деятельности у детей проявляются наиболее ярко, чем у взрослых. Они еще не прикрыты индивидуальной работой и шаблоном жизни.

Ребенок холерического темперамента за все дела принимается с увлечением, не соизмеряя свои силы, и в результате теряет интерес к начатому делу. Такие особенности могут привести к развитию непоседливости, легкомыслию, неуживчивости, поэтому необходимо у такого ребенка укреплять процессы торможения, а выходящую из пределов активность переключить на полезную деятельность в процессе занятий и игр, умело опираться на его интересы.

Дети сангвиники – деятельны, общительны, легко приспосабливаются к изменениям условий жизни. Они жизнерадостны, сразу же находят себе товарищей. Хорошие помощники для преподавателя.

Дети флегматики спокойны, терпеливы, порученное доводят до конца, ровно относятся к окружающим. Но они малоподвижны, не могут сразу сосредоточиться, направить свое внимание.

Дети меланхолического типа темперамента необщительны, замкнуты, очень впечатлительны и обидчивы. Долго привыкают к новой обстановке, коллективу детей.

Во время проведения занятий важно учитывать все выше изложенное. Индивидуальные особенности нервной системы ребенка, требуют наиболее внимательного отношения. Конечно, в каждом отдельном случае требуются особые методы и приемы, но есть и некоторые общие правила.

Возбудимых детей необходимо оберегать от частой смены впечатлений и обстановки. Обращение с такими детьми должно быть всегда спокойным и ровным. Для них чрезвычайно важен твердый порядок.

Безразличных, вялых детей нужно приобщать к коллективу, давать им поручения, побуждать к активной деятельности. В общении с детьми важно терпение. Нельзя общаться на повышенном тоне, не оправдывает себя и

бесстрастный, так как ребенок в этом случае не может понять, что от него хотят, порицают его или одобряют. Иногда важны не только тон, но и мимика, жест, улыбка, даже простой кивок головой. Если ребенок понимает многозначительное молчание, жест, взгляд, то лучше обходиться без замечаний: чем меньше замечаний, тем весомее слова педагога. Любовь терпение и такт – вот основные требования к работе педагога с детьми.

Методические рекомендации к проведению занятий с детьми 5 лет

Пятилетние дети уже могут сосредоточенно выслушивать педагога, наблюдать за показом упражнения, действовать согласованно. Педагог постепенно, после многочисленных повторений упражнения добивается правильности, как в общей схеме движений, так и в тех элементах, обучение которым предусмотрено содержанием учебного материала. Обязательными для усвоения являются соблюдение заданного направления движения, определенная четкость исходных, промежуточных и конечных положений тела и его частей в упражнении (если это обусловлено заданием), известная плавность переходов от одних положений к другим, координированность движений (запоминание их последовательности). Дети приучаются правильно подходить к пособию и отходить от него, самостоятельно брать и класть на место необходимые для занятия предметы, помогать педагогу при расстановке и уборке инвентаря, проявляя активность и инициативу.

Разучивание движений и стремление достигнуть определенного качества их в известной мере снижают темп занятия. Это связано с неизбежными простоями детей во время объяснений и показа, указаний и исправления ошибок, а также при ожидании своей очереди для выполнения задания. Поочередная индивидуальная организация детей в упражнениях наиболее характерна для начального обучения большинству основных движений, она дает возможность педагогу контролировать действия каждого ребенка и оказывать ему необходимую помощь и страховку. Дети при этом активно участвуют в учебном процессе, приучаются рассматривать движения товарищей, анализировать их.

Не стоит на одном занятии решать несколько сложных учебных задач, связанных с освоением новых элементов разных движений. Лучше сочетать

разучивание новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных детям упражнений. Это тем более важно, что усвоение движений возможно лишь при многократных их повторениях, закреплении и совершенствовании навыков как на одном, так и на целом ряде занятий.

В целях увеличения двигательной активности детей на занятиях, усложнения условий для выполнения упражнений, закрепления навыков широко применяются комбинации из нескольких разных упражнений. При работе с детьми 5 лет для последовательного выполнения объединяют не более 4—5 известных детям заданий в разных основных движениях.

Игровой метод, повторение движений очень эффективны для развития ловкости, выносливости, а также воспитания самостоятельности, сообразительности, выдержки. Педагог следит за тем, чтобы дети выполняли задания обусловленным способом, не мешали друг другу.

Приемы обучения детей пяти лет имеют свои особенности. Первоначальное освоение технических навыков требует наглядного показа правильного способа движения. Педагог сопровождает показ пояснением, называя те движения, которые демонстрируются. Объяснение более сложного движения (или связки движений), состоящего из ряда простых, производится с акцентом на эти составные элементы. При этом подчеркивается последовательность действий, например: «Подхожу к концу скамейки, встаю на нее, а теперь поворачиваюсь и становлюсь боком. Руки ставлю на пояс, смотрю вперед. Затем делаю шаг правой ногой в сторону — носочек оттягиваю, потом приставляю к ней левую ногу. И так иду до конца скамейки. Останавливаюсь, опускаю руки и после этого спрыгиваю». Особое внимание при объяснении уделяется деталям движения, освоение которых предусмотрено конкретной учебной задачей занятия: «Ноги держать прямыми, не опускать подбородок на грудь, и т.д. При показе ритмичность движений подчеркивается проговариванием: «Наклониться, наклониться, еще и еще раз». Темп движения обуславливается и подсчетом. Повторный

показ может выполнить ребенок. Педагог следит за правильностью действий, подсказывает их последовательность, привлекает детей к называнию движения и его частей. Пока каждое движение или связка нескольких движений не будут усвоены, педагог вновь и вновь возвращается к показу и объяснению. В дальнейшем дети выполняют движения свободно, но предварительно задание повторяется кем-нибудь из детей. При этом педагог не столько останавливается на допущенных ошибках, сколько выделяет наиболее удавшиеся ребенку элементы движения.

Таким образом, упражнения объясняют и показывают по-разному, в зависимости от степени владения ими детьми. Важно образно и доходчиво, пользуясь сравнениями и жестикულიцией, донести до занимающегося смысловое содержание упражнения или игры. Педагог побуждает воспитанников к развернутым высказываниям по поводу упражнения, привлекая тем самым к первичному анализу движений, что так важно для стимулирования сознательного восприятия их, отработки качества. Так закладываются основы для воспитания критического отношения детей к успехам товарищей и своим.

Значительное место на занятиях занимают имитационные движения. Педагог побуждает детей разнообразить образы, которым они подражают, наиболее полно привлекать впечатления от окружающей жизни, а также знания и представления, полученные при чтении сказок, рассказов, рассматривании картин.

У ребенка данного возраста формируется желание выполнять задания красиво, правильно. Он испытывает удовлетворение от успешного выполнения задания. Но трудное упражнение он может даже не сделать до конца. В то же время дети отказываются от помощи, стараясь все сделать самостоятельно, хотя и нуждаются еще в постоянном поощрении и поддержке. Педагог должен проявлять максимум внимания к каждому воспитаннику, учитывая его индивидуальность. Однако всех детей следует

приучать быть настойчивыми, уметь проявлять зачатки волевых качеств, доводить упражнение до конца, преодолевая встретившиеся на пути небольшие трудности.

Если ребенок затрудняется в выполнении упражнения, недопонимает объяснения, следует выполнить движение вместе с ним. Оказывая помощь, педагог широко пользуется пояснением, помогая ребенку осмыслить задание.

План занятия по физической культуре строится в соответствии с общими требованиями к структуре занятия. Вводная часть зачастую приобретает характер вводно-подготовительной. Главным образом в ней осуществляется организация детей и их разминка. При этом продолжительность первой части занятия 4—6 мин. В содержание вводно-подготовительной части, помимо ходьбы, бега, упражнений на внимание и др., включают хорошо известные детям общеразвивающие упражнения. Все они как бы подводят организм ребенка к интенсивной двигательной деятельности, к выполнению и основной части занятия действий со сложной координацией. Основная часть составляет 12—15 мин. Обязательным элементом содержания основной части является подвижная игра. Игру следует организовать таким образом, чтобы дети получали необходимую физиологическую и эмоциональную нагрузку, больше двигались и меньше стояли. Но, учитывая образовательный процесс следующих занятий, следует избегать чрезмерного нервного перевозбуждения, расстройства и переживания детей по поводу результатов игры.

Заключительную часть занятия следует разнообразить. Это могут быть спокойная ходьба, ходьба с песней, малоподвижная игра, беседа педагога с детьми по поводу занятия и т. п. Возможно применение элементов пальчиковой, дыхательной гимнастики. Это позволит сохранить комплексность нашей программы и облегчить включение ребенка в следующее занятие у другого педагога.

Рекомендуется повторять содержание одного занятия в течение недели. Если дети плохо справляются с учебным материалом, разучивание того же основного вида движения может быть продолжено и на следующей неделе. В этом случае в план занятия включают другие общеразвивающие упражнения и новую подвижную игру, меняют способы организации детей. Эти меры помогают сохранить эмоциональную атмосферу занятия.

В том случае, если занятию оздоровительной гимнастики предшествовали занятия, которые требовали от детей большой концентрации внимания, рекомендуется в начале физкультурного занятия дать детям возможность поиграть самостоятельно в те игры, в которые им хочется. Если же, по каким либо причинам это не возможно начало занятия следует построить на играх (2—4) разной подвижности. Порядок игр должен быть таким, чтобы они не только способствовали развитию и укреплению разных групп мышц, но и обеспечивали нормальное распределение физиологической нагрузки. Закончить такое занятие возможно физическими упражнениями разной направленности и расслабляющего характера.

При любых вариантах организации занятий важную часть их составляет работа по повышению функциональных возможностей детского организма, улучшению его работоспособности. Большую роль в этом играет обеспечение целесообразной двигательной активности детей на протяжении всего занятия. Не менее важно постепенное повышение интенсивности упражнений и игр. Оно достигается увеличением количества повторений упражнений, равномерным нарастанием темпа действий и их амплитуды, уменьшением интервалов отдыха между упражнениями, а также рядом других приемов.

Целенаправленное воспитание физических качеств не является в этом возрасте программной задачей. Ловкость и связанные с нею координационные способности, умения проделывать действия в заданном ритме, темпе, при установленном размахе движения, а также быстрота, сила

и выносливость получают у пятилетнего ребенка свое дальнейшее развитие в процессе всех видов деятельности и игр. На спортивных занятиях педагог должен особенно ответственно относиться к овладению детьми тем программным материалом, который направлен на совершенствование физических сил детей. В этой связи следует придерживаться указанной дозировки упражнений, регулярно проводить те из них, которые в наибольшей мере влияют на развитие ловкости, выносливости и других двигательных качеств и способностей.

Упражнения выполняются в умеренном, спокойном темпе в течение определенного времени без перерывов. Непрерывное выполнение таких движений, как бег, лазанье и ползание должно быть достаточно продолжительным — до 1—2 мин; ходьба,— до 5—15 мин. Интенсивные физические упражнения, проделываемые в высоком темпе (бег на скорость, подпрыгивания на месте и др.) или связанные со статическим силовым напряжением (удержание заданной позы, поднятие набивного мяча и др.), должны быть кратковременными — от 3—5 до 10 с. Их следует чередовать с интервалами отдыха от 10 с до 2—3 мин. Эти рекомендации следует учитывать при разработке содержания занятий (целесообразно сочетание упражнений, способствующих развитию разных групп мышц и создающих физическую нагрузку разной интенсивности), способов организации детей.

Развитие и физическая подготовленность детей, могут быть различными. Поэтому важен индивидуальный подход. Особенно внимательно надо относиться к слабым, недостаточно физически подготовленным детям — помогать им, подбадривать. В то же время нельзя сдерживать самостоятельность и инициативу более подготовленных детей. Поощряя такого ребенка, следует вместе с тем приучать его к сдержанности, самообладанию, умению правильно оценивать свои успехи и поступки; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Методические рекомендации к проведению занятий с детьми 6 лет

В этом возрасте продолжается освоение детьми разнообразных двигательных действий, осуществляются целенаправленное развитие двигательных качеств, обогащение знаний и представлений ребенка, воспитание его нравственно-волевых качеств.

На данном этапе некоторые виды движений, такие, как прыжки с разбега в длину и в высоту, только начинают разучивать, т. е. происходит предварительное ознакомление детей с новым движением и выполнение его в целостном виде без вычленения деталей техники. Педагог должен правильно и доходчиво показать и пояснить упражнение и предложить ребенку его выполнить.

Первые пробные попытки выполнения таких сложных упражнений, как прыжки с разбега, метание вдаль с замахом и др., позволяют судить о том, как ребенок понял двигательную задачу, уточнить готовность к ее выполнению. Все это дает педагогу возможность подобрать наиболее подходящие методические приемы, продумать, как их рациональнее сочетать (помощь, подводящие упражнения и пр.). Закреплению правильного понимания двигательной задачи способствует повторное выполнение упражнения сразу же после удачной попытки.

С самого начала разучивания движений можно своевременно предупредить типичные ошибки. Часто это достигается с помощью различных предметных заданий, которые известным образом вынуждают ребенка проделывать упражнение в необходимом направлении, размере. Например, дополнительный ориентир в виде флажков, заставляет ребенка бросить мяч дальше, а веревка, натянутая на расстоянии 3—4 м от места метания, вынуждает его бросать предмет выше (чтобы перебросить через веревку). Это увеличивает траекторию полета и соответственно дальность метания.

Не стоит сосредоточивать внимание детей сразу на нескольких деталях движения. Лучше выделить лишь 1—2 элемента, которым они должны овладеть на данном этапе обучения. Но процесс усвоения некоторых деталей техники движения, связанный с тонкой дифференцировкой движений, представляет собой сложную для ребенка задачу. Поэтому не надо спешить с исправлением допущенных детьми ошибок. Только многократное повторение упражнений в одних и тех же, а потом и в изменяющихся условиях (увеличение высоты, длины прыжка, быстроты разбега, применение дополнительных ориентиров и т. п.) приводит к положительному результату.

Успех в разучивании упражнений во многом зависит от активности занимающихся. Помимо создания конкретных условий для выполнения упражнений (использование ориентиров) и постановки узких двигательных задач (оттянуть носки, поднимая ноги вверх), эффективности обучения способствует применение соревновательного метода. Однако не следует увлекаться соревновательной формой упражнений — использовать ее надо лишь после того, как дети овладеют устойчивой основой двигательного навыка.

Активности ребенка на занятиях способствуют анализ и оценка качества движений со стороны педагога. Дети и сами тщательно следят за тем, чтобы их собственные действия и действия товарищей, соответствовали образцу, но похвала играет немалую роль.

Развивая у детей критическое отношение к их действиям, педагог помогает ребенку устанавливать связь между усвоением умений и навыков и получаемым результатом. Важно отмечать положительные стороны действий ребенка. При оценке успехов неудач педагогу следует быть осторожным и исходить из индивидуальных возможностей каждого. Необдуманно резкая оценка педагога может повлечь чрезмерно критическое отношение неумелого ребенка к себе, вызвать у него неудовлетворенность

собой и нежелание упражняться, что навсегда может лишить его радости эмоциональной двигательной деятельности.

Детей приучают анализировать проделываемые движения; в ответах на вопросы, беседах, рассказах описывать их, оценивать их качество путем сравнения, замечать допущенные ошибки и исправлять.

Со временем оценка движений детьми приобретает более развернутый и обоснованный характер. Ребенок начинает понимать, что от качества движения зависит не только его результат, но и красота и выразительность. Для ребенка становится важным, как он выполнил упражнение. Таким образом, повышается и самоконтроль детей.

Педагогу необходимо последовательно подводить детей к технически правильному выполнению всех осваиваемых движений, но требовать этого можно только от физически более подготовленных и обладающих хорошей координацией воспитанников.

Анализ и оценка движений даются в самые разные моменты занятия. Важно, чтобы они не занимали много времени и не снижали его плотности.

В условиях коллективных занятий необходимо приучать детей к дружелюбной, справедливой оценке действий друг друга, поощрять эмоциональное, положительно окрашенное общение, проявления взаимопомощи.

Шестилетний ребенок способен осуществлять самоконтроль за принятой позой или производимым действием, сравнивать их в соответствии с заданием педагога, обнаруживать, допущенные ошибки. Это позволяет выдвигать более четкие требования к формированию осанки и укреплению стопы.

Формирование правильной осанки является неотъемлемой задачей каждого занятия физвоспитания, важно приучать детей сохранять правильное положение тела при стоянии, ходьбе, беге, сидении и т.д. У шестилетнего ребенка проявляются такие недостатки, как некоторые

наметившиеся изменения в развитии плечевого пояса, а также в области спины и поясницы — напряжение, сведение плеч вперед или опущение одного из них, отставание нижних углов лопаток, сутуловатость, не обладают еще устойчивым характером. Они имеют пока еще характер функциональных изменений и поэтому могут быть исправлены при помощи физических упражнений общеукрепляющего воздействия и ряда воспитательных мер. Ведущим условием для формирования умения и воспитания привычки правильно держаться является равномерное развитие всей мускулатуры, а особенно мышц, поддерживающих в нужном положении позвоночник, плечи и голову. Необходимое условие подбора упражнений, в особенности для рук, ног, туловища, с таким расчетом, чтобы они оказывали влияние на гармоничное укрепление мышечной системы, ребенка, в том числе мышц спины, живота, шеи, плечевого пояса, стопы и др.

Помимо упражнений общеукрепляющего характера, используют и некоторые специальные упражнения для формирования осанки. К ним относятся такие, которые помогают детям почувствовать правильную позу, понять, как ее удерживать и контролировать (фиксация тела в правильном положении у стены, потягивание, выпрямление, приседания, наклоны, повороты в упражнениях с палкой, балансирование с грузом на голове и др.), упражнения, связанные с разгрузкой и вытяжением позвоночника в положениях лежа и т. д.

Не следует забывать, что даже правильная поза, если она поддерживается очень длительное время, может послужить причиной нарушения осанки. Поэтому детей приучают в процессе занятий и игр, самостоятельной деятельности менять положение тела, расслабляться, почувствовав усталость.

Нередко на осанку ребенка отрицательно влияет неблагоприятное состояние стопы — плохое ее развитие, слабость или уплощение.

Профилактика плоскостопия чрезвычайно важна. Упражнения для укрепления мышц стопы, развития ее сводов должны широко применяться во всех формах физического оздоровления.

При подборе упражнений для занятия большое значение имеет правильное соотношение нагрузки и отдыха, чередование напряжений и расслабления. Педагогу необходимо, прежде всего, определить количество повторений упражнений, их общую продолжительность и величину интервалов между ними. Слишком большая дозировка упражнений может привести к утомлению детей, перегрузке, перевозбуждению и потере интереса к занятию. Малая нагрузка не обеспечивает развития выносливости, силы, быстроты, тренировки мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других физиологических систем организма; кроме того, она снижает эмоциональность занятий.

Упражнения, требующие незначительных усилий (перебрасывание мяча с близкого расстояния, легкие подскоки и т. д.), повторяют большее количество раз, проделывают дольше и с более короткими интервалами. Те, которые вызывают заметное напряжение (прыжки на двух или одной ноге с продвижением вперед; поднимание ног лежа на спине так, чтобы коснуться носками за головой пола; бросание набивного мяча) выполняют в более медленном ритме, давая время на передышку.

Необходимо учитывать темп — частоту выполнения действий в единицу времени, от него зависит интенсивность упражнения. Чем выше темп, тем кратковременнее должно быть действий длиннее интервалы для отдыха между повторениями и меньше количество самих повторений, короче говоря, вся продолжительность упражнения в целом.

Таким образом, определяя дозировку, следует иметь в виду, что упражнения интенсивные, выполняемые в быстром темпе или сопряженные со значительным статическим напряжением, должны быть

кратковременными (от 3—5 до 10—15 с) и чередоваться с небольшими (1—3 мин) периодами отдыха.

Продолжительность непрерывных упражнений циклического характера (бег, ходьба и др.), выполняемых в спокойном темпе в целях развития выносливости, должна быть довольно значительной — от 2—3 до 10—20 мин. Эти дозировки зависят от подготовленности детей, от степени интенсивности упражнений, а также условий их выполнения и отдыха.

Для развития у ребенка уверенности и ловкости в движениях полезны самые разнообразные подвижные игры, игры-эстафеты, преодоление дорожки препятствий.

На повышение эффективности занятия влияют такие факторы как рациональное распределение упражнений с учетом их преимущественного влияния на те или иные части тела, группы мышц: чередование упражнений разной интенсивности, а также определенная смена нагрузки и отдыха. С точки зрения воспитания физических качеств наиболее благоприятно, если упражнения, направленные на развитие общей выносливости, проводятся в начале занятия, когда происходит постепенная активизация всех физиологических систем, обеспечивающих двигательную деятельность ребенка.

Задания, ориентированные на развитие функции равновесия требуют от детей внимания, сосредоточенности, волевых усилий. Поэтому целесообразно, чтобы те из них, которые проводятся на пособиях в условиях повышенной и уменьшенной опоры и небезопасны, предшествовали упражнениям, направленным на развитие быстроты и силы. Последние же эффективнее использовать во второй половине занятия.

Следует стремиться к постепенному нарастанию физической нагрузки на занятиях в течение всего года. Это одно из условий для повышения тренированности детского организма и увеличения его работоспособности.

Влияние ограниченной двигательной активности на здоровье человека

Еще в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к снижению работоспособности, заболеваниям, и тучности. Однообразная, монотонная работа в условиях ограничения динамической двигательной деятельности ведет к снижению производительности труда и оказывает отрицательное влияние на организм. Учебные нагрузки и насыщенный всевозможной техникой современный век, создают выраженное эмоциональное напряжение, которое не находит выхода в мышечной работе. При нервных нагрузках в кровь выделяются вещества (ферменты, гормоны), которые не разрушаются так быстро, как при усиленной мышечной работе. Избыток подобных веществ действует на нервную систему, лишает сна, поддерживает беспокойное состояние, происходит постоянное возвращение в мыслях к тревожной ситуации, а это уже подходящая почва для неврозов и даже телесных заболеваний. Двигательная активность, особенно после нервных перегрузок, позволяет разрядить напряжение, разрушить накопившиеся вещества, улучшить настроение, вернуть утраченное спокойствие. На растущем организме дефицит движения сказывается в большей степени, чем на организме взрослого человека.

Установлено, что недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия) часто является одной из причин развития дисфункций сенсорных систем. Каждая сенсорная система состоит из периферических рецепторов (органы чувств), отходящих от них нервных волокон (проводящие нервы) и клеток ЦНС, сгруппированных вместе (сенсорный центр). Каждая область мозга, в которой находится сенсорный центр,

образует сенсорный уровень. Таким образом, мы видим, что внешние органы чувств напрямую связаны между собой на клеточном уровне. Именно в этой цепочке в ответ на внешние раздражители рождаются нервные импульсы, отвечающие за движение – простое или сложное, быстрое или медленное. Но дело в том, что способность клетки к переработке внешней и внутренней информации требует от нейрона много энергии, которая рождается при клеточном дыхании. Дыхание в клетках преимущественно аэробное, то есть с участием кислорода; поэтому нейроны крайне чувствительны к гипоксии, утомленная клетка выбрасывает сигнал торможения и бездействует. При гиподинамии возникает комплекс полиморфных расстройств, которые распространяются на функции кровообращения, дыхания, обменные процессы. Запущенная гиподинамия снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды и патогенным микроорганизмам.

Ограничение двигательной активности (гиподинамия) противоречит биологическим законам развития ребенка, отрицательно сказывается на деятельности его морфологических и функциональных систем, развитию интеллекта, приводит к снижению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Достоверно известно, что у детей ограничение двигательной активности уменьшает силу выносливости мышц, сокращает объем мышечной массы, снижает тонус мышц; ухудшается также координация движений, снижаются показатели физической работоспособности. Следствием гиподинамии может быть избыточная масса тела, поскольку в нашем организме непрерывно идут процессы обмена веществ. Если обнаруживается несоответствие между поступлением питательных веществ и энергозатратами, то избыток всосавшихся веществ идет на образование жира. Учащаются сердечные сокращения, снижается тонус вен.

Осложнением гиподинамии является развитие гипокинезии, состояние при котором в организме возникают патологические изменения, приводящие к заболеваниям различных органов и систем организма. Большинство отклонений в развитии организма можно предупредить организованной физической нагрузкой.

* нулевой уровень (отказ от деятельности) - 0 баллов
стартовый уровень (развитие ниже возрастной нормы) – от 1 до 3 баллов
базовый уровень (развитие в пределах возрастной нормы) – от 4 до 6 баллов
продвинутый уровень (развитие выше возрастной нормы) – от 7 до 9 баллов

Сводная таблица результативности реализации образовательной программы

№	Ф.И.ребенка	ЗУН							ОРУ	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии	Общеучебные способы деятельности	Личностные свойства и способности		Соц. компетенции
		ОВД											внимание	восприятие	
		Построение, перестроение	ходьба	бег	прыжки	Метание, бросание	Ползание, лазание	равновесие							

Календарно-тематический план (дети 4 –х лет)

№	тема
Блок «Щедрая осень»	
1.	Кругосветка «Давайте познакомимся». Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу. Построение перестроение. Игры с мячом
2.	Стартовая диагностика Построение и перестроение Тестовые задания на лазание и прыжки.

3.	Стартовая диагностика Тестовые задания на равновесие. Ходьба в колонне: -обычная, -на носках,-на пятках,-на внешней стороне стопы
4.	Путешествие в осенний лес Разные виды ходьбы и бега Упражнения с массажными мячиками
5.	Хвойный лес. Упражнения с шишками, упражнение на метание. п/и «Солнышко и дождик»
6.	Фруктовый сад. Фрукты. Упражнения на равновесие. Ходьба по спортивной дорожке. Дыхательное упражнения «Воздушный шар»
7.	Ягоды. Упражнения с метанием, бросанием и ловлей Дыхательное упражнения «Насос» п/и «У медведя во бору»
8.	В лес с лукошком мы пойдем. Грибы. Упражнения на равновесие. Ходьба с выполнением задания на гимнастической скамейке. П/и «Грибок в кузовок»
9.	Огород. Овощи. Упражнения для ног Игры с прыжками. Упражнения для рук и плечевого пояса. Пальчиковая гимнастика
10.	Классификация овощи-фрукты. Игры малой подвижности. «Съедобного - несъедобное» Ползание разными способами (на животе, на четвереньках, подлезание)
11.	Что такое осень? Ползание по гимнастической скамейке. Ритмическое упражнение «Осенние листочки»
12.	Итоговое блочное занятие «Осенняя сказка»
Блок «Зимушка-зима»	
15.	Как лесные животные готовятся к зиме (Белка). Упражнения с прыжками, обручами. Упражнения для туловища. Имитационные движения животных. Работа в парах.
16.	Где спит медведь зимой? Упражнения с гантелями. Ходьба по массажным дорожкам
	п/и «У медведя во бору»

17.	Волчок-серый бочок. Ходьба по гимнастической скамейке с препятствием. п/и «Зайцы и волк»
18.	Домашние животные. Игры с метанием, бросанием П/и «Пастух и овцы»
19.	Домашние животные, их детёныши. „Зверобика“ – танцевально-ритмическая композиция Игры с мячом.
20.	Домашние птицы. Их птенцы. Упражнения с обручами п/и «Птички -невелички», «Лиса в курятнике»
21.	Зимующие птицы. Упражнения с гимнастическими палочками
22.	Как зимуют рыбки? Упражнение на бросание и ловлю. Катание мяча и перебрасывание его друг другу различными способами (снизу, изза головы, от груди)
23.	Зимний день Ходьба с мешочками на голове Метание мешочка в горизонтальную цель Игра «Сосульки-сугробы- снежинки»
24.	Зимние забавы. Метание мешочка в вертикальную цель Дыхательное упражнение «Снежинки»
25.	Зимушка – зима Прыжки с места в длину, в мешках. Упражнения с гимнастическими палочками.
26.	Что зима нам принесла? Прыжки через препятствия разной высоты и ширины. Ходьба и бег
27.	Откуда берется лед? Упражнения с обручами.
28.	Промежуточная диагностика. Подвижные игры с развитием равновесия
29.	Промежуточная диагностика. Подвижные игры с ползанием и лазанием
30.	«Какие бывают подарки?» Подвижные игры с прыжками
31.	«Волшебство под Новый год» Подвижные игры с бросанием и метанием

32.	Новый год спешит к нам в гости!» Упражнения с массажными мячиками
33.	Итоговое блочное занятие «Здравствуй, Новый год!»
Блок «Мой мир»	
34.	Праздники в моей семье Ходьба по канату с мешочком на голове Упражнения для ног
35	Я и моя семья Ходьба по массажным дорожкам

	п/и «Самый ловкий»
36	Профессии близких людей п/и «Дедушка-сапожник»
37	Мой дом, моя квартира. Упражнения с гирями Ходьба приставным шагом
38	Мебель. Упражнения на равновесие. Имитационные движения «Изобрази мебель» Дыхательное упражнение
40	Посуда. Лазание по шведской лесенке
41	Мои игрушки Прыжки на двух и одной ногах п/и «Раздувайся пузырь»
41	Машина или поезд? (наземный транспорт) Ползание и лазание п/и «Золотые ворота»
42	Машины специального назначения. Подбрасывание мяча вверх
42	Самолёт.(воздушный транспорт) Прыжки со скамьи п/и «Далеко-близко»
43	Летим или едем? Бег с разной скоростью и направлением п/и «Море волнуется раз»
44	Папин день. Метание Игры-эстафеты
45	Приборы- помощники в доме. Бросание мяча в парах

46	Одежда. Ходьба по ограниченной поверхности с гимнастическими палками
47	Итоговое блочное занятие «Мамин день»
Блок «Посмотри вокруг себя»	
48	Праздник Масленица. (вариативное занятие на улице)
49	Время года – весна. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания
50	Изменения в природе весной. Бросание мяча в парах из разных исходных положений
51	Водный транспорт. Бросание и ловля Игра «Кольцеброс»
52	Воздушный транспорт. Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь. Упражнения на фитболах
53	Кто весной прилетает? Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания
54	Кто просыпается в лесу? (ёж, медведь). Упражнения с массажными мячиками
55	Как просыпаются деревья? Ходьба по дорожкам спортивным, перешагивание через препятствия на гимнастической скамье
56	Труд людей весной. Ходьба по ограниченной поверхности разными способами
57	Посадки в огороде Подбрасывание мяча малого диаметра вверх разными способами, упражнения с мячом п/и Бабка сеяла горох
58	Прогулка в огород Ходьба по ограниченной поверхности разными способами
59	Изменения в огороде Прыжки на одной ноге на месте Упражнения с обручами
60	Итоговая диагностика Тестовые задания
61	Итоговая диагностика Тестовые задания
62	Первоцветы. Игры- эстафеты с равновесием
63	Насекомые. Игры- эстафеты с ползанием и лазанием

64	Бабочка-красавица (Вариативное занятие) Ходьба по ограниченной поверхности разными способами, прокатывание мяча между конусами
65	Трудолюбивая пчела. Массажные дорожки, полоса препятствия
66	Радуга – дуга. Ходьба по дорожкам спортивным, перешагивание через препятствия,
67	Кто домик на себе везет? Упражнения с гимнастическими аплочками, на развитие координации
68	Муравьишка- силач. Упражнения с гантелями, на развитие ловкости
69	Фантазеры (Вариативное занятие)
70	Итоговое блочное занятие «Весенняя сказка»

**Календарно-тематический план
(дети 5- ти лет)**

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ					
Введение в предмет (стартовая диагностика)					
	Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный	Инвентарь	Здоровьесберегающие технологии
СЕНТЯБРЬ					
	Кругосветка. Упражнения с мячом в игровой форме. Содержание станции - упражнения для пальцев рук и кистей, «Будь здоров» - броски мяча в корзину.			Мячи по количеству детей.	
Стартовая диагностика					
№ 1	<u>Построение 2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>Различные виды ходьбы и бега ОРУ</u> в движении	<u>Тестовые задания на равновесие и ползание</u>		
№ 2	<u>Построение 2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>Различные виды ходьбы и бега ОРУ</u> в движении	<u>Тестовые задания на бросание и метание, прыжки</u>		
ОКТЯБРЬ					
Упражнения в равновесии.					

№ 3	<p><u>1.Инструктаж:</u> - правила поведения на занятии -требования к обуви, одежде, волосам у девочек и т.д. - техника безопасности.</p> <p><u>2. Разъяснить:</u> - с какого места в зале начинается занятие - в каком построении.</p> <p><u>3.Построение.</u></p> <p><u>4.Введение понятий</u> - «старт», «дистанция».</p>	<p><u>1.Знакомство</u> с основными терминами и командами и их отработка: -«шеренга» -«колонна» -правильное построение в шеренгу (по росту, пальчики ног на одной линии и т.д) -правильная ходьба в колонне.</p> <p><u>2.Ходьба, бег в колонне по залу.</u></p> <p><u>4.Знакомство с командами:</u> -«восстанавливаем дыхание» (после бега или др. активных движений). Техника правильного выполнения этого элемента. -«разойтись по залу на упражнения».</p> <p><u>5.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы</p>	Ходьба по ограниченной поверхности (по линии) разными способами	Спортивная дорожка по количеству детей. Лента 3м	<u>Дыхательные упражнения.</u> «Воздушный шар», «Насос»
-----	---	--	--	---	--

		<p>6. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени</p> <p>7. ОРУ на спортивной дорожке</p>			
--	--	---	--	--	--

Упражнения в равновесии

№ 4	<p><u>1.Построение</u></p> <p><u>2.Повороты</u> в разные стороны,</p>	<p><u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы</p> <p>2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени</p> <p>3. ОРУ на спортивной дорожке</p>	Ходьба по спортивным дорожкам разными способами	Спортивная дорожка по количеству детей	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко и тучки», «Дождик»
-----	---	---	---	--	--

Ползание и лазание					
№ 5	<u>.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - в полуприсяди - с высоким подниманием бедра 2.Бег -широким шагом -мелким шагом 3.ОРУ без предметов	Ползание на четвереньках: -на низких четвереньках -на средних четвереньках -на высоких четвереньках		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика:</u> БАТ «Неболейка», пальчиковая .гимнастика «Дерево»
Ползание и лазание					
№ 6	<u>.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>.Ходьба</u> -обычная, - в полуприсяди -с высоким подниманием бедра 2.Бег -широким шагом -мелким шагом 3.ОРУ без предметов	Ползание -на животе -на перевернутых четвереньках - сидя на ягодицах		<u>Дыхательные упражнения.</u> «Воздушный шар», «Насос»
НОЯБРЬ					
Бросание и ловля					
№ 7	<u>.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>1.Ходьба</u> - обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением положения рук 2.Бег	Бросание и ловля мяча стоя на месте, с отскоком от пола		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Чтобы не было насморка», пальчиковая.гимнастика.
		-обычный -с изменением скорости 2. <u>ОРУ с мячом</u>			«Дружат в нашей группе»
Бросание и ловля					

№ 8	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись</u> по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба</u> - обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением положения рук <u>2.Бег</u> -обычный -с изменением скорости <u>2.ОРУ с мячом.</u>	Бросание и ловля мяча в разных исходных положениях	Мячи по количеству детей.	<u>Дыхательные упражнения</u> «Ветер», «Кораблик»
Бросание и ловля					
№ 9	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> в разные стороны	<u>1.Ходьба</u> - обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением положения рук <u>2.Бег</u> -обычный -с изменением скорости <u>2.ОРУ с мячом.</u>	ОВД в подвижных играх «Подбрось-поймай» «Фигура с мячом»	Мячи по количеству детей.	<u>Гимнастика для глаз</u> «Глазки», «Закрываем мы глаза»
Прыжки					
№ 10	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>1.Ходьба</u> -обычная -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы <u>2.Бег</u> -с изменением направления 3. ОРУ с обручами	Прыжки в длину с места, из обруча в обруч		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Чтобы не было насморка», пальчиковая гимнастика. «Дружат в нашей группе»
ДЕКАБРЬ					
Прыжки					

№ 11	<u>Построение</u> 2.Повороты в разные стороны,	<u>1.Ходьба</u> -обычная -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы <u>2.Бег</u> -с изменением направления 3. ОРУ с обручами	Прыжки в высоту, с преодолением препятствий	Обручи по количеству детей	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»
------	---	--	---	----------------------------	---

Прыжки

№12	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разбежалисьпостроились.</u> <u>2.Порядковый расчет</u>	<u>1.Ходьба</u> -обычная -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы <u>2.Бег</u> -обычный -с изменением направления 3. ОРУ с обручами	ОВД в подвижных играх «Зайки на лужайке» «Лягушки и цапля».	Обручи по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> «Радуга обними меня», «Ушки»
-----	--	--	---	----------------------------	---

Промежуточная диагностика

№ 13	<u>Построение</u> 2.Повороты в разные сторон	<u>Различные виды ходьбы и бега</u> <u>ОРУ</u> в движении	Подвижные игры с упражнениями на равновесие и ползание		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»
№ 14	<u>Построение</u> 2.Повороты в разные стороны	<u>Различные виды ходьбы и бега</u> <u>ОРУ</u> в движении	Подвижные игры на бросание и метание. С прыжками		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»

**Новогодний праздник
Второе полугодие**

ЯНВАРЬ

Упражнения в равновесии					
№ 1	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в стороны, -на носках, -на пятках, детей	<u>1.Ходьба в колонне:</u> Ходьба разными способами разные -обычная, по гимнастической скамейке количеству БАТ «Лиса», пальчиковая гимнастика «Человечки» -на внешней стороне стопы 2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени 3.ОРУ на массажных дорожках	Массажные дорожки по <u>Самомассаж и гимнастика</u>		<u>пальчиковая</u>
Упражнения в равновесии					
№2	<u>1.Построение. 2. Упр. на стороны</u> (дотронься пр. рукой до лев.плеча и	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках,	Ходьба перешагивая предметы	Массажные дорожки по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> «Пчелка, комар и жук», «Ежик»
	т.д.).	-на внешней стороне стопы 2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени 3.ОРУ на массажных дорожках		Мячи, гимнастические палочки для перешагивания	
Ползание и лазание					
№ 3	<u>1.Построение. 2.Повороты с усложнением</u>	<u>1.Ходьба</u> -в полуприсяди -со сменой ведущего -ходьба спиной вперед <u>2.Бег</u> -обычный -в рассыпную <u>3.ОРУ с гантелями</u>	Подлезание разными способами	Гантели по количеству детей Модули и гимнастические палки	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко», «Ветер»

ФЕВРАЛЬ

Ползание и лазание

№4	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны, <u>3.Порядковый расчет</u>	<u>1.Ходьба</u> -в полуприсяди -со сменой ведущего -ходьба спиной вперед <u>2.Бег</u> -обычный -широким шагом и мелким -в рассыпную <u>3.ОРУ с гантелями</u>	Перелазание через предметы (модули, гимнастическая скамейка) разными способами	Гантели по количеству детей Маты Модули Гимнастическая скамейка	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Лепим мы снеговика», кинезиологическое упражнение «Солнышко, заборчик, камушек»
----	--	--	--	--	--

Бросание и ловля

№ 5	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> с усложнением <u>3.Порядковый расчет</u>	<u>1.Ходьба</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением направления <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания <u>3.ОРУ с малым мячом</u>	Метание в горизонтальную цель.	Малые мячи по количеству детей Корзины для метания	<u>Дыхательные упражнения</u> «Снегопад», «Лыжник»
-----	--	--	--------------------------------	---	---

Бросание и ловля

№ 6	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>1.Ходьба</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением направления <u>2.Бег</u>	Метание в вертикальную цель	Малые мячи на каждого ребенка. Обручи для метания	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Лепим мы снеговика», кинезиологическое упражнение «Солнышко,
-----	--	--	-----------------------------	--	---

		-обычный -с выполнением задания <u>3.ОРУ с малым мячом</u>			заборчик, камушек»
--	--	--	--	--	--------------------

Прыжки					
№ 7	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты с усложнением</u>	1.Ходьба -обычная -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы 2.Бег -выпрямляя прямые ноги вперед -выпрямляя прямые ноги назад 3.ОРУ на фитболах	Прыжки на одной ноге		<u>Дыхательные упражнения</u> <u>«Снегопад», «Лыжник»</u>
МАРТ					
Прыжки					
№8	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	1.Ходьба -обычная -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы 2.Бег -выпрямляя прямые ноги вперед -выпрямляя прямые ноги назад 3.ОРУ на фитболах	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	Фитболы по количеству детей	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Зима», пальчиковая гимнастика «Моем руки»
Равновесие					
№9	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись</u> по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы 2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени	Ходьба по ограниченной поверхности с гимнастическими палками	Гимнастические палки по количеству детей Лента 3м	<u>Дыхательные упражнения</u> <u>«Надуваем мячи», «Дом маленький, дом большой»</u>

		3.ОРУ с гимнастическими палками			
Равновесие					
№10	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны,	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания	Гимнастическ ие палки по количеству детей Гимнастическ	<u>Гимнастика для глаз</u> «Кошка», «Лучик солнца»
		2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени 3.ОРУ с гимнастическими палками		ая скамейка	
Ползание и лазание					
№11	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись</u> по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба</u> -в полуприсяди -со сменой ведущего -ходьба спиной вперед <u>2.Бег</u> -обычный -в рассыпную <u>3.ОРУ на дисках здоровья</u>	Лазание приставным шагом по шведской стенке	Диски здоровья по количеству детей Шведская стенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Надуваем мячи», «Дом маленький, дом большой»
АПРЕЛЬ					

Ползание и лазание					
№12	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разбежалисьпостроились.</u> <u>2.Порядковый расчет,</u>	<u>1.Ходьба</u> -в полуприсяди -со сменой ведущего -ходьба спиной вперед <u>2.Бег</u> -обычный -в рассыпную <u>3.ОРУ на дисках здоровья</u>	Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом	Диски здоровья по количеству детей Шведская стенка	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> Пальчиковая гимнастика «Маленькие волшебники», «Мудры»
Бросание и ловля					
№ 13	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.</u>	<u>1.Ходьба</u> - обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением положения рук <u>2.Бег</u> -обычный -с изменением скорости <u>2.ОРУ с кольцами.</u>	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Кольца по количеству детей Баскетбольные кольца	<u>Дыхательные упражнения</u> «Дверцы», «Каша кипит»
Бросание и ловля					
№ 14	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разбежалисьпостроились.</u> <u>2.Порядковый расчет</u>	<u>1.Ходьба</u> - обычная -с высоким подниманием бедра -с изменением положения рук <u>2.Бег</u> -обычный -с изменением скорости <u>2.ОРУ с кольцами.</u>	Игра «Кольцеброс»	Кольца по количеству детей Игра «Кольцеброс»	<u>Гимнастика для глаз</u> «На море», «Подснежник»
		<u>2.ОРУ с кольцами.</u>			
Прыжки					

№ 15	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.</u>	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы 2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени 3.ОРУ со скакалкой	Прыжки через короткую скакалку	Скакалки по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> <u>«Кораблик», Жук»</u>
МАЙ					
Прыжки					
№ 16		<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы 2. Бег -обычный -бег с высоким подниманием бедра -бег с захлестом голени 3.ОРУ со скакалкой	Прыжки через длинную скакалку	Скакалки по количеству детей	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> пальчиковая гимнастика «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
Итоговая диагностика п					
№ 17		Разминка в движении	Игры-эстафеты Равновесие и ползание		<u>Дыхательные упражнения</u> <u>«Одуванчик», «Цветы»</u>
Итоговая диагностика					
№ 18		Разминка в движении	Игры эстафеты Прыжки и метание		<u>Гимнастика для глаз</u> <u>«Белка», «Часики»</u>

Календарно-тематический план. (дети 6-ти лет)

ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ					
СЕНТЯБРЬ					
Введение в предмет (стартовая диагностика)					
Построение и перестроение					
№ 1	<p><u>1.Инструктаж:</u> - правила поведения на занятии</p> <p>-требования к обуви, одежде, волосам у девочек и т.д.</p> <p>-техника безопасности.</p> <p><u>2. Разъяснить:</u></p> <p>- с какого места в зале начинается занятие</p> <p>- в каком построении.</p>	<p><u>1.Инструктаж:</u> - правила поведения на занятии</p> <p>-требования к обуви, одежде, волосам у девочек и т.д.</p> <p>-техника безопасности.</p> <p><u>2. Разъяснить:</u></p> <p>- с какого места в зале начинается занятие</p> <p>- в каком построении.</p>	Тестовые задания на равновесие и ползание		<p><u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика:</u></p> <p>БАТ</p> <p>«Неболейка», пальчиковая гимнастика</p> <p>«Дерево»</p>
№ 2	<p><u>1.Построение.</u>-пересчет на 1,2</p> <p>-деление и построение в две команды.</p> <p><u>2.Введение понятий</u> - «старт», «дистанция».</p> <p><u>3.Закрепление поворотов</u> (без усложнения).</p>	<p><u>1. Ходьба и бег различные виды</u></p> <p><u>2. ОРУ в движении</u></p>	Тестовые задания на метание и прыжки		<p><u>Дыхательные упражнения.</u></p> <p>«Воздушный шар», «Насос»</p>

№ 3	<u>1.Построение</u> <u>2.Введение</u> понятий «ведущий», -«закрывающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1-на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>1. Ходьба и бег различные виды</u> <u>2. ОРУ в движении</u>	Тестовые задания на метание и прыжки		<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко и тучки», «Дождик»
№ 4	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные	<u>11. Ходьба и бег различные виды</u> <u>2. ОРУ в движении</u>	Тестовые задания на метание и прыжки		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика:</u>

	стороны, -повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.)				БАТ «Неболейка», пальчиковая гимнастика «Дерево»
--	--	--	--	--	---

ОКТАБРЬ

Упражнения в равновесии

№ 5	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы <u>2.Бег.</u> -обычный -змейкой <u>3.ОРУ</u> на спортивных дорожках	Ходьба по спортивной дорожке. -без предметов, -с различным положением рук,	Спортивная дорожка по количеству детей.	<u>Дыхательные упражнения.</u> «Воздушный шар», «Насос»
--------	--	---	--	---	--

Упражнения в равновесии

№ 6	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы <u>2.Бег.</u> -обычный -змейкой <u>3.ОРУ</u> на спортивных дорожках	Упражнение «Ласточка» Упражнение «Цапля»	2.Спортивная дорожка по количеству детей.	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко и тучки», «Дождик»
Упражнения в равновесии					
№	<u>1.Построение.</u> <u>1.Ходьба в</u> 7 <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны -на лев.плеча и т.д.). -обычный -змейкой «Дерево»	<u>колонне: Ходьба с выполнением Диска</u> <u>Самомассаж и</u> <u>пальчиковая гимнастика:</u> -обычная, задания на здоровье по количеству гимнастика: носках, гимнастической количеству «Неболейка», на внешней стороне стопы количеству .гимнастика <u>3.ОРУ</u> на дисках здоровья	стороны, -на пятках, дотронься пр. рукой до	скамейке <u>2.Бег.</u> детей.	детей по БАТ пальчиковая
Равновесие в подвижных играх					
№ 8	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны,	Подвижные игры «Замри» «Не упади»		
	стороны, -повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	-повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	«Выше ноги от земли»		
НОЯБРЬ					
Ползание и лазание					

№ 9	<u>1.Построение</u> .-пересчет на 1,2 -деление и построение в две команды. <u>2.Введение понятий</u> - «старт», «дистанция». <u>3.Закрепление поворотов</u> (без усложнения).	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом 2. <u>Бег в колонне.</u> -на носках -меняя направление (по команде) <u>3.ОРУ с кеглями</u>	Ползание разными способами (на животе, на четвереньках, подлезание)	1.Кегли по количеству детей.	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко и тучки», «Дождик»
Лазание по гимнастической стенке					
№ 10	<u>1.Построение</u> <u>2.Введение понятий</u> «ведущий», -«замыкающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1-на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом 2. <u>Бег в колонне.</u> -на носках -меняя направление (по команде) <u>3.ОРУ с кеглями</u>	Лазание по гимнастической стенке приставным шагом и чередующим шагом	1.Кегли по количеству детей.	<u>Дыхательные упражнения.</u> «Воздушный шар», «Насос»
Ползание					
№ 11	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1-на пр., и 2на лево и т.д.). 3. <u>Отработка деления на две команды, и построение командами на старт.</u> 4. <u>Повторить понятия:</u> «ведущий»,	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом 2. <u>Бег в колонне.</u> -на носках -меняя направление (по команде) <u>3.ОРУ с гантелями</u>	Ползание по гимнастической скамейке Перекаты на гимнастических матах	Гантели по количеству детей. Гимнастические маты Гимнастическая скамейка	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика:</u> БАТ «Неболейка», пальчиковая гимнастика «Дерево»

	-«закрывающий» в каждой				
--	-------------------------	--	--	--	--

	колонне (команде).				
--	--------------------	--	--	--	--

Ползание и лазание в подвижных играх

№ 12	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1-на пр., и 2на лево и т.д.). 3. <u>Отработка деления</u> на две команды, и построение командами на старт. 4. <u>Повторить понятия:</u> «ведущий», -«закрывающий» в каждой колонне (команде).	<u>1.Ходьба в колонне:</u> -обычная, -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом 2. <u>Бег в колонне.</u> -на носках -меняя направление (по команде) <u>3.ОРУ с Гантели</u>	Подвижные игры ««Щенята и котята», «Четыре стихии», «Перелет птиц»	Гантели по количеству детей.	<u>Дыхательные упражнения.</u> «Воздушный шар», «Насос»
---------	---	---	--	------------------------------	--

Бросание и ловля.

№ 13	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба</u> -обычная -в полуприсяди -в полном присяди -с выполнением задания <u>2..Бег</u> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестом ног назад <u>3.ОРУ с мячом в парах</u>	Построение в колонну. Выполнение задания с мячом в движении.	Мячи по количеству детей	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко и тучки», «Дождик»
Бросание и ловля					
№ 14	<u>1.Построение.</u> <u>2.Построение в шеренгу после «рассыпной»</u> <u>3. Отработка деления на две команды, и построение командами на старт.</u>	<u>11.Ходьба</u> -обычная -в полуприсяди -в полном присяди -с выполнением задания <u>2..Бег</u> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестом ног назад <u>3.ОРУ с мячом в парах</u>	Построение в две шеренге. Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди)	Мячи по количеству детей	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Неболейка», пальчиковая гимнастика «Дерево»
Метание					
№	<u>1.Построение.</u>	<u>1.Ходьба</u>	Построение в две	Мешочки	<u>Самомассаж и</u>
15	<u>2.Повороты</u> разные стороны с усложнением.	-обычная -в полуприсяди -в полном присяди -с выполнением задания <u>2..Бег</u> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестом ног назад <u>3.ОРУ с малым мячом</u>	колонны: 1.Метание мешочка в горизонтальную цель 2. Метание мешочка в вертикальную цель	для метания на каждого ребенка	<u>пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Чтобы не было насморка», пальчиковая гимнастика. «Дружат в нашей группе»

Подвижные игры с мячом						
16	2.	Введение понятий: -- «Охотники и зайцы», «Кораблик» «середина» шеренги, -с выполнением задания 3.Развороты по флангам.	№1.Построение. 1.Ходьба Подвижные игры Мячи на Дыхательные обычная «Мячик кверху», каждого упражнения ребенка «Ветер», фланг», -«центр» или -в полном <u>2..Бег</u> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестом ног назад <u>3.ОРУ с малым мячом</u>	«правый фланг», -«левый - присяди «Ловишка с	в полуприсяди мячом»	
ДЕКАБРЬ						
Прыжки с места в длину и высоту.						
№1 7	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> в разные стороны с усложнением	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп 3.ОРУ с гимнастическими палками	Построение в шеренгу: Прыжки с места в длину. Построение в колонну: Прыжки в высоту с места.	Гимнастические палочки по количеству детей.	<u>Гимнастика для глаз</u> «Глазки», «Закрываем мы глаза»	
Прыжки через препятствия.						
№1 8	<u>1.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по флангам	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u>	Построение в колонну: Прыжки через препятствия разной высоты и ширины.	Гимнастические палочки по количеству детей. Два пуфика	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Чтобы не было насморка», пальчиковая	

		-с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп 3.ОРУ с гимнастическими палками.		или конуса для игры.	гимнастика. «Дружат в нашей группе»
Прыжки на скакалке					
№1 9	<u>1.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по фланга	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп <u>3. ОРУ со скакалкой .</u>	Задание выполняется по подгруппам: Прыжки на короткой скакалке и упражнения с массажными мячиками	1.Скакалки на каждо го ребенка 2.массажные мячики на подгруппу детей	<u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> «Ветер», «Кораблик»
Подвижные игры с прыжками					
№2 0	<u>1.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по фланга	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп <u>3. ОРУ со скакалкой .</u>	Подвижные игры: «Волк во рву», «Лягушки и цапли», «Рыбалов»	Гимнастичес кие палочки по количеству детей.	<u>Гимнастика для</u> <u>глаз</u> «Глазки», «Закрываем мы глаза»
Промежуточная диагностика					

№ 21	<u>1.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по флангам	<u>1 Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Подвижные игры с развитием равновесия		<u>Гимнастика для глаз</u> «Глазки», «Закрываем мы глаза»
№ 22	<u>.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по флангам	<u>1 Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Подвижные игры с ползанием и лазанием		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Чтобы не было насморка»,

					пальчиковая гимнастика. «Дружат в нашей группе»
№ 23	<u>1.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по флангам	<u>1 Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Подвижные игры с бросанием и метанием		Гимнастика для глаз «Глазки», «Закрываем мы глаза»
№ 24	<u>.Построение.</u> <u>2. Повторить</u> _____ понятия: «правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги, <u>3.Развороты</u> по флангам	<u>1 Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Подвижные игры с прыжками		<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ					
ЯНВАРЬ					
Упражнения в равновесии с мешочками					
№ 1	<u>1.Построение.</u> <u>2. Отработка</u> деления на две команды, и построение командами на старт.	<u>1.Ходьба</u> -обычная, -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -спиной вперед <u>2.Бег в колонне.</u> -меняя направление (по команде) -бег с выполнением задания <u>3.ОРУ с мешочками</u>	1.Ходьба по канату с мешочком на голове; 2.Ходьба перешагивая через предметы с мешочком на голове; 3.Ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам.	Мешочки на каждого ребенка, канат, массажные дорожки	<u>Дыхательные упражнения</u> «Ветер», «Кораблик»
Упражнения в равновесии на ограниченной площади.					
№ 2	<u>1.Построение.</u> <u>2. Отработка</u> деления на две команды, и построение командами на старт.	<u>1.Ходьба</u> -обычная, -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -спиной вперед <u>2.Бег в колонне.</u> -меняя направление (по команде)	1Ходьба приставным шагом по спортивным дорожкам; 2.Ходьба по извилистам дорожкам;	Гимнастические палочки на каждого ребенка	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая гимнастика «Наши пальчики»
		-бег с выполнением задания <u>3.ОРУ с мешочками</u>			
Упражнения на равновесие с выполнением задания					

№ 3		<u>1.Ходьба</u> -обычная, -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -спиной вперед <u>2.Бег в колонне.</u> -меняя направление (по команде) -бег с выполнением задания <u>3.ОРУ с обручами</u>			
Упражнения в равновесии в подвижных играх					
№ 4	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повторить понятия,</u> -«правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги. <u>3.Развороты по флангам</u>	<u>1.Ходьба</u> -обычная, -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -спиной вперед <u>2.Бег в колонне.</u> -меняя направление (по команде) -бег с выполнением задания <u>3.ОРУ с обручами</u>	Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Пятнашки на одной ноге»	Гимнастичес кие палочки на каждого ребенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Радуга обними меня», «Ушки»
Лазание по гимнастической стенке.					
№ 5	<u>1.Построение.</u> <u>2.Разойтись</u> по команде и по команде встать на свои места.	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с гимнастическими палками</u>	Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская рейки.	Гимнастичес кие палки по количеству детей.	<u>Гимнастика для глаз</u> «Глазки», «Закрываем мы глаза»
Полазание на четвереньках					

№ 6	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты</u> в разные стороны с усложнением	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u>	Построение в две шеренге: Ползание на низких, средних, перевернутых и высоких четвереньках.:	Гимнастичес- кие палки по количеству детей.	<u>Самомассаж и</u> <u>пальчиковая</u> <u>гимнастика</u> БАТ «Гномики», пальчиковая
--------	--	--	---	--	---

		-с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с гимнастическими палками</u>			.гимнастика «Наши пальчики»
--	--	--	--	--	--------------------------------

Перелазание и подлезание

№ 7	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повторить понятия,</u> -«правый фланг», -«левый фланг», -«центр» или «середина» шеренги. <u>3.Развороты по флангам</u>	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с колечками</u>			
--------	--	--	--	--	--

Ползание и лазание в подвижных играх

№ 8	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с колечками</u>	Подвижные игры « Лиса в курятнике», «Четыре стихии», «Пожарные на ученье»	Колечки на каждого ребенка	<u>Дыхательные</u> <u>упражнения</u> «Радуга обними меня», «Ушки»
--------	--	--	--	----------------------------------	---

ФЕВРАЛЬ

Бросание мяча					
№ 9	<u>1.Построение.</u> <u>2. Расчет.</u> <u>3.Повороты</u>	<u>1.Ходьба</u> -обычная -с выпадами -змейкой <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания <u>2.ОРУ с мячом</u>	Построение в рассыпную Подбрасывание мяча вверх с хлопком, с приседанием, с скрещиванием рук на груди.	Мячи на каждого ребенка	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Лиса», пальчиковая гимнастика «Человечки»
Метание в вертикальную и горизонтальную цель					
№ 10	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>Ходьба</u> -обычная -с выпадами -змейкой <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания	Построение в две колонны: 1.Метание в обруч положенный на пол горизонтально; 2.Метание в обруч поставленный	Мячи на каждого ребенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Пчелка, комар и жук», «Ежик»
		<u>2.ОРУ с мячом</u>	вертикально.		
Бросание мяча в парах					
№ 11	<u>1.Построение.</u> <u>2. Расчет.</u> <u>3.Повороты</u>	<u>Ходьба</u> -обычная -с выпадами -змейкой <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания <u>2.ОРУ с эспандерами</u>	Бросание мяча в парах из разных исходных положений	Эспандеры на кажд ого ребенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Радуга обними меня», «Ушки»
Подвижные игры с мячом					

№ 12	1.Построение. <u>Ходьба</u> 2.Разойтись по команде и мячом» ребенка	Подвижные игры Эспандеры <u>Самомассаж и</u> обычная «Горячая картошка» на каждого <u>пальчиковая по гимнастика</u> места. -змейкой БАТ «Лиса», <u>2.Бег</u> пальчиковая -обычный гимнастика -с выполнением задания «Человечки» <u>2.ОРУ с эспандерами</u>	команде встать на свои -с	выпадами	«Ловишка с
---------	--	---	---------------------------	----------	------------

Прыжки на месте с разным положением ног

№ 13	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп <u>3.ОРУ на фитболах</u>	Прыжки на месте ноги вместе-ноги врозь, вправо-влево, впередназад, ноги-скресно-ноги врозь, в чередовании с упражнениями на дыхание.	Фитболы на каждого ребенка	<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко», «Ветер»
---------	--	--	--	----------------------------	--

Прыжки с места в высоту и в длину

№1 4	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад	Прыжки в длину из обруча в обруч. (на разном расстоянии). Прыжки в высоту через модули.	Фитболы на каждого ребенка Обручи 2-4шт.	<u>Самомассаж и пальчиковая гимнастика</u> БАТ «Лиса», пальчиковая гимнастика «Человечки»
---------	--	---	--	---	---

		-меняя темп <u>3.ОРУ на фитболах</u>			
--	--	---	--	--	--

Прыжки

№ 15	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп <u>3.ОРУ со скакалкой</u>	Прыжки по подгруппам - на скакалках -с массажерами	Скакалки на каждого ребенка 5-6 массажеров	<u>Дыхательные упражнения</u> «Радуга обними меня», «Ушки»
Подвижные игры с прыжками					
№ 16	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба</u> -обычная, - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -змейкой <u>2.Бег</u> -с выпрямлением прямых ног вперед -с отведением прямых ног назад -меняя темп <u>3.ОРУ со скакалкой</u>	Подвижные игры «Моряки и акула» «Волк во рву»		<u>Гимнастика для глаз</u> «Солнышко», «Ветер»
МАРТ					
Упражнение в равновесии.					

№ 17	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с обручем</u>	Ходьба по ограниченной поверхности	1.Обручи по количеству детей. 2.Спортивный мат.	<u>Дыхательные упражнения</u> «Пчелка, комар и жук», «Ежик»
---------	--	--	------------------------------------	--	--

Упражнения в равновесии. Полоса препятствий

№1	<u>1.Построение.</u> Повторение- «шеренга»,	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная	Полоса препятствий: Ходьба по дорожкам	1.Обручи по	<u>Гимнастика для глаз</u>
----	--	-------------------------------------	---	-------------	----------------------------

8	«ведущий», и т.д. (дети показывают сами) <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	-с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра. <u>3.ОРУ.с обручем</u>	спортивным, перешагивание через препятствия,Ходьба по канату.	количеству детей. 2.Спортивный мат. 3. Спортивные дорожки	«Солнышко», «Ветер»
---	---	--	---	---	---------------------

Упражнение в равновесии

№ 19	1.Построение. <u>1Ходьба на</u> 2.Разойтись по команде и - по команде встать на свои места. -в полуприсяд	<u>месте</u> обычная с высоким подниманием бедра -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра	Выполнение задания после бега коврики на <u>гимнастика</u> «По каждого дружок и садись скорей в и «Мы делили	Массажные дходи ко мне	<u>Пальчиковая</u> ребенка кружок»
---------	--	--	--	-------------------------------	--

3.ОРУ на массажных дорожках

апельсин»

Подвижные игры на развитие равновесия

№ 20	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>1.Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ на массажных дорожках</u>	Подвижные игры: «Пятнашки-елочки», «Змейка», «Выше ноги от земли»	Массажные коврики на каждого ребенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»
---------	--	---	---	--------------------------------------	--

Бросание и ловля

№ 21	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление <u>3.ОРУ с мячами</u>	Полоса препятствий: Ходьба по дорожкам спортивным, перешагивание через препятствия,Ходьба по канату	Фитболы на каждого ребенка, мячи средних размеров на каждого ребенка.	<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
---------	---	--	---	---	--

Бросание и ловля.Фитболы.

№ 22	<u>1.Построение</u> <u>2.Повороты с усложнением + ускорение</u>	<u>1.Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление <u>3.ОРУ на фитболах</u>	Двигательные задания с использованием фитболов	Фитболы на каждого ребенка	<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»
Метание					
№ 23	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление <u>3.ОРУ на фитболах</u>	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с ведением	Фитболы на каждого ребенка	<u>Гимнастика для _____ глаз</u> «Белка», «Часики»
Подвижные игры с метанием и бросанием					
№ 24	<u>1.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>1.Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление <u>3.ОРУ с мячами</u>	Подвижные игры «Не урони» «Мячик кверху»	Мячи на каждого ребенка	<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
АПРЕЛЬ					

Прыжки					
№ 25	<u>.Построение</u> <u>2.Расчет по порядку</u> -«ведущий», -«закрывающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1-	<u>.Ходьба</u> -обычная -с выпадами -змейкой <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания	Прыжки на одной ноге на месте, вправо-влево, вперед-назад	Диски здоровья по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»
	на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>2.ОРУ на дисках здоровьч</u>			
Прыжки					
№ 26	<u>.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>.Ходьба</u> -обычная -с выпадами -змейкой <u>2.Бег</u> -обычный -с выполнением задания <u>2.ОРУ на дисках здоровья</u>	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, перепрыгивая линии, боком	Диски здоровья по количеству детей	<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
Прыжки					
№ 27	<u>1.Построение</u> <u>2.Расчет по порядку</u> -«ведущий», -«закрывающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ на массажных дорожках</u>	Прыжки через короткую скакалку и работа с массажорами	Массажные дорожки по количеству детей Скакалки и массажеры по количеству детей	<u>Гимнастика для глаз</u> «Белка», «Часики»

Подвижные игры с прыжками					
№ 28	<u>1.Построение</u> <u>2.Расчет по порядку</u> - «ведущий», -«закрывающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ с массажными мячами</u>	Подвижные игры «Не попадись» «Цапля и лягушки»	Массажные мячи по количеству детей Скакалки и массажеры по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»
Равновесие					
№ 29	<u>.Построение.</u> <u>2.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, -повороты с усложнением (1поворот на пр., и 2 поворота на лево и т.д., дотронься пр. рукой до лев.плеча и т.д.).	<u>Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление <u>3.ОРУ на массажных дорожках</u>	Ходьба по ограниченной поверхности разными способами	Массажные дорожки по количеству детей	<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
Ползание и лазание					
№ 30	1.Построение. 2.Разойтись по команде и по команде встать на свои места.	<u>Ходьба</u> -обычная -перекатом с пятки на носок -скрестным шагом -с выполнением задания <u>2.Бег</u> -легкий бег -меняя направление	Лазание по гимнастической стенке разными способами	Массажные мячи по количеству детей	<u>Гимнастика для глаз</u> «Белка», «Часики»

		<u>3.ОРУ с массажными мячами</u>			
Бросание					
№ 31		<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ без предметов</u>	Подбрасывание мяча вверх разными способами, отбивание мяча об пол продвигаясь вперед	Мячи по количеству детей	<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»
Прыжки					
№ 32	<u>1.Построение</u> <u>2.Введение</u> понятий - «ведущий», -«замыкающий», <u>3.Повороты:</u> -повороты в разные стороны, - повороты с усложнением (1на пр., и 2на лево и т.д.).	<u>1Ходьба на месте</u> -обычная -с высоким подниманием бедра -в полуприсяд -в полном присяди <u>2. Бег</u> -с захлестом ног назад -с высоким подниманием бедра <u>3.ОРУ без предметов</u>	С продвижением вперед различными способами		<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Подходи ко мне дружок и садись скорей в кружок» и «Мы делили апельсин»
МАЙ					
Итоговая аттестация Равновесие					

№ 29		<u>1. Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Игры- эстафеты с равновесием		<u>Дыхательные упражнения</u> «Одуванчик», «Цветы»
Итоговая аттестация Ползание и лазание					
№ 30		<u>1. Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Игры- эстафеты с ползанием и лазанием		Бат «Утка и кот», кинезиологиче ское упражнение «Флажок, рыбка и лодочка»
Итоговая аттестация Бросание и метание					
№ 31		<u>1. Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Игры- эстафеты с бросанием и метанием		<u>Гимнастика для глаз</u> «Сова», «Бабочка»
Итоговая аттестация Прыжки					
№ 32		<u>1. Различные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Разминка в движении</u>	Игры- эстафеты с прыжками		<u>Дыхательные упражнения</u> «Кораблик», Жук»

