

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»
на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Председатель Педагогического
совета: Л.В. Цэруш

«Согласовано»
Заместитель заведующего
Е.Г. Старцева
«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Крепыш»
Л.В. Цэруш
приказ от «29» 08 2023 г.
№ 101-8/23



Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
вторая младшая группа №11
(3-4 года)
образовательный компонент
«Физическая культура»
на 2023 – 2024 учебный год

**2 периода образовательной нагрузки в неделю
(всего 74 периода)**

Составитель: Мамаева О.Л.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в спортивном зале для детей второй младшей группы (далее – программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Программа рассчитана на 74 периода образовательной нагрузки в год (2 раза в неделю). Длительность одного - 15 минут.

Цель программы - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи программы:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Физическая культура

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Задачи по национально-региональному компоненту:

- Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту.
- Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Задачи по обновлению содержания образования:

- Создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Новизна программы

Программа учитывает возрастные особенности дошкольников и строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающие задачи решаются с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Отличительная особенность программы

Особенностью программы является реализация учебного процесса через игровую деятельность, что предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: подвижных играх, игровых упражнениях с предметами.

Содержание программы предусматривает применение вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексное решение задач оздоровления детей дошкольного возраста.

Программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках реализации **национально-регионального компонента** и реализуется как часть образовательной нагрузки через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера, спортивные праздники, досуги, развлечения.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная нагрузка состоит из трех частей:

1. вводная часть (ходьба, чередующаяся с бегом);
2. основная часть (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности). Одно из ведущих мест в основной части занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающих всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности;
3. заключительная часть (ходьба, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания).

В образовательной нагрузке участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Формы организации образовательного процесса – образовательная нагрузка в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально - двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаниях.

Важное место в работе с детьми 3-4 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики и конструирования. Сопутствующими формами образовательной деятельности для детей младшего дошкольного возраста является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», спортивных игр, моментов радости, спортивных праздников и развлечений с родителями.

Тематический план

| № | Тема образовательной нагрузки | Количество периодов образовательной нагрузки | В т. ч. практических |
|-------|-------------------------------|--|----------------------|
| 1-4 | Что мы умеем | 4 | 4 |
| 5-6 | Мы за солнышком шагаем | 2 | 2 |
| 7-8 | Осень в гости к нам пришла | 2 | 2 |
| 9-10 | Прогулка в лес | 2 | 2 |
| 11-12 | Малыши лягушатами стали | 2 | 2 |
| 13-14 | Мой любимый, звонкий мяч | 2 | 2 |
| 15-16 | Северные зайчики | 2 | 2 |
| 17-18 | Ловкие детишки | 2 | 2 |
| 19-20 | Мы уже спортсмены | 2 | 2 |
| 21-22 | Наши любимые игры | 2 | 2 |
| 23-24 | Медвежата-любознайки | 2 | 2 |
| 25-26 | Скачет заяка без оглядки | 2 | 2 |
| 27-28 | На помощь колобку | 2 | 2 |
| 29-30 | Любимые игры малышей | 2 | 2 |
| 31-32 | Сказочное путешествие | 2 | 2 |
| 33-34 | Сладкая вершина | 2 | 2 |
| 35-36 | Веселые бельчата | 2 | 2 |
| 37-38 | В гостях у Зимушки-зимы | 2 | 2 |
| 39-40 | Зимние забавы | 2 | 2 |
| 41-42 | Необыкновенный мяч | 2 | 2 |
| 43-44 | В гости к снежной бабе | 2 | 2 |
| 45-46 | Прогулка в зимний лес | 2 | 2 |
| 47-48 | Мишка заблудился | 2 | 2 |
| 49-50 | На цирковой арене | 2 | 2 |
| 51-52 | Пробую чемпионом стать | 2 | 2 |

| | | | |
|-------|---------------------------|-----------|-----------|
| 53-54 | У солнышка в гостях | 2 | 2 |
| 55-56 | Веселые игры для малышей | 2 | 2 |
| 57-58 | Малыши-крепыши | 2 | 2 |
| 59-60 | Веселые аттракционы | 2 | 2 |
| 61-62 | В гости к лесным зверям | 2 | 2 |
| 63-64 | Забавные малыши | 2 | 2 |
| 65-66 | В гостях у бабушки Маруси | 2 | 2 |
| 67-68 | Шутки-прибаутки | 2 | 2 |
| 69-70 | Как у курочки-хохлатки | 2 | 2 |
| 71-72 | Вспомним, что умеем | 2 | 2 |
| 73-74 | Кот и цыплятки | 2 | 2 |
| | Итого | 74 | 74 |

Требования к результатам освоения образовательного компонента

«Физическая культура»

Образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны уметь:

Ходьба и бег:

- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Ползание, лазанье:

- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Бросание, ловля, метание:

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

Строевые упражнения:

- строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Прыжки:

- отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Равновесие:

- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

К концу года дети должны иметь представление:

- о внешнем строении своего тела;
- о здоровом образе жизни;
- о способах ухода за своим телом;
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Формы организации образовательного процесса

| Содержание работы | Формы работы | Формы организации детей |
|---------------------------------|---|---|
| Образовательная нагрузка | | |
| Физическая культура | Игровая деятельность, утренняя гимнастика, совместная деятельность взрослого и детей, контрольно-диагностическая деятельность, физкультурное занятие, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания, проектная деятельность, игры-забавы, имитирующие игры, игры-соревнования. | Групповые Подгрупповые Индивидуальные |

Содержание учебного материала

| № | Раздел программы | Содержание учебного материала |
|----------|-------------------------|--|
| 1. | Ходьба | Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнять в ходьбе по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Развивать умение ходить по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. |
| 2. | Бег | Развивать умение бегать на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; упражнять в беге с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |
| 3. | Ползание и лазанье | Упражнять в умении ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; в подлезании под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; развивать умение пролезать в обруч; в перелезании через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). |
| 4. | Прыжки | Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. |

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 5. | Бросание, ловля, метание | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Развивать умение ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см). Упражнять в бросании мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). |
| 6. | Строевые упражнения | Развивать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; умение перестраиваться в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием. |
| 7. | Ритмическая гимнастика | Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. |
| 8 | Подвижные игры | <i>С бегом</i> «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». <i>С прыжками</i> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». <i>С подлезанием и лазаньем</i> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». <i>С бросанием и ловлей</i> «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». <i>На ориентировку в пространстве</i> «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |

Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по физической культуре проводится 2 раза в год в ходе диагностических компонентов образовательной нагрузки в форме тестирования физической подготовленности детей второй младшей группы, где в начале года определяются стартовые возможности, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 3-4 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

1. Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. Силовые качества

Дальность броска мяча (весом не более 1 кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метра и длиной - 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Наклон туловища вперед сидя, см.

Ребенок без обуви садится перед обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30 см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Инструктор, находясь сбоку от ребенка, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне ребенок в течение 2 секунд фиксирует положение тела. Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «+», например: «+3 см». Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «-» (- 2 см.)

При обследовании физической подготовленности дошкольников учитывается индивидуальный темп развития каждого ребенка. Результаты мониторинга заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 лет

| Показатели | Пол | Возраст |
|---|----------|----------|
| | | 4 года |
| Скорость бега на 10 м, с | Мальчики | 3,0—2,3 |
| | Девочки | 3,2—2,4 |
| Скорость бега на 30 м, с | Мальчики | 9,8—7,9 |
| | Девочки | 10,2—7,9 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг, см | Мальчики | 125—205 |
| | Девочки | 110—190 |
| Длина прыжка с места, см | Мальчики | 64—92 |
| | Девочки | 60—88 |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | Мальчики | 2,5—4,0 |
| | Девочки | 2,5—3,5 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м | Мальчики | 2,0—3,5 |
| | Девочки | 2,0—3,0 |
| Наклон туловища вперед сидя, см | Мальчики | 3—5 |
| | Девочки | 5—8 |
| Продолжительность бега в медленном темпе, мин | Мальчики | 1,0 |
| | Девочки | 1,0 |
| Мышечная сила правой кисти, кг | Мальчики | 4,0—8,0 |
| | Девочки | 3,5—7,5 |

| | | |
|-------------------------------|----------|---------|
| Мышечная сила левой кисти, кг | Мальчики | 3,5—7,5 |
| | Девочки | 3,5—6,5 |

Оценка уровня освоения программного материала

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов.

2 балла (часто):

- правильно выполнены все элементы техники.

1 балл (иногда):

- ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки.

0 баллов (крайне редко):

- наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

**Протокол
обследования уровня освоения детьми 3 - 4 лет программного материала образовательного компонента
«Физическое развитие»**

Вторая младшая группа № _____ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре О.Л. Мамаева

| № п/п | Показатели Ф.И. ребенка | Возраст ребёнка | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | Общий уровень двигательной активности | | |
|----------|----------------------------|-----------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|---|---|-----------------------------|---|--|---|--|---|------------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | Мышечная сила правой кисти, кг | | Мышечная сила левой кисти, кг | | Скорость бега на 10 м, с | | Скорость бега на 30 м, с | | Дальность броска мяча весом 1 кг, см | | Длина прыжка с места, см | | Дальность броска мешочка правой рукой, м | | Дальность броска мешочка левой рукой, м | | Наклон туловища вперёд сидя, см | | Продолжительность бега в медленном темпе, мин | | | | |
| | | | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | | | Н |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 балла | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 балл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0 баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Дополнительная литература для педагога

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». - М.; Просвещение, 1993;

2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.; ТЦ Сфера, 2007.

3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

1. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.

2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика – синтез, 2005.

5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика – синтез, 2014.

6. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2003.

Технические средства обучения

1. Магнитофон;

2. CD и аудио материал

Средства обучения

Мячи разного размера, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, маты, валики, модули разного размера, мешочки для метания, теннисные мячики, кубы, кубики, дуги для подлезания, мишени, стойки, ориентиры, мячи-хоппы, веревки, канат, гимнастические стенки, гимнастические доски, корзины, гантели, ленты, корректирующие и массажные дорожки, цветные ленточки.

Календарно-тематическое планирование

| Месяц | № | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема | Цель | Работа по основным видам движений | Вводная часть ОРУ | Игры разной подвижности НРК | Оборудование |
|----------|---|------------------|------------------|--------------|--|---|---|---|--|
| Сентябрь | 1 | | | Что мы умеем | <p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с места; в беге на 30 м; - в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. <p>Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м (сек.) | <p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Ходьба друг за другом по кругу.</p> <p>Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».</p> <p>ОРУ №1 без предметов</p> | <p>ПИ «Бегите ко мне».</p> <p>«Пузырь»</p> | <p>Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой</p> |
| | | | | Примечание | | | | | |
| | 2 | | | Что мы умеем | <p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с места; в беге на 30 м; - в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой <p>Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м (сек.) | <p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>Ходьба друг за другом по кругу.</p> <p>Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».</p> <p>ОРУ №1 без предметов</p> | <p>ПИ «Бегите ко мне».</p> <p>«Пузырь» -МПИ «Охотники и утки» - НРК</p> | <p>Цветные ленточки, секундомер, мат для прыжков с разметкой</p> |
| | | | Примечание | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--------------|---|--|---|--|--|
| 3 | | Что мы умеем | <p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; - в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; - в скорости бега на 10 м. <p>Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,0 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин. | <p>Построение в шеренгу по росту. Перестроение в круг. Ходьба с изменением направления, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в медленном темпе до 1,0 мин. ОРУ №1 без предметов</p> | <p>«Догони мяч» - КДОУ «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение</p> | <p>Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер</p> |
| Примечание | | | | | | | |
| | | Что мы умеем | <p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; - в продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; - в скорости бега на 10 м. <p>Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,0 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин. 5. Построение в круг. | <p>Построение в шеренгу по росту. Перестроение в круг. Ходьба с изменением направления, на пятках, на носках, с высоким подниманием колен «Лошадки». Бег в медленном темпе до 1,0 мин. ОРУ №1 без предметов</p> | <p>«Догоните мяч», «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение</p> | <p>Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер</p> |
| Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|----------------------------------|
| 5 | | Мы за солнышком шагаем (учебно-тренировочное) | Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | Ходьба между двумя линиями | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» | П/и «Бегите ко мне» | Линии – шнуры. ориентиры домики. |
| | | Примечание | | | | | |
| 6 | | Мы за солнышком шагаем (закрепление) | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах. | Ходьба и бег всей группой за инструктором. | Прыжки на двух ногах на месте. ОРУ без предметов. | Игровое задание «Птички». «Найдем птичку» | Гимнастическая дорожка, мяч. |
| | | Примечание | | | | | |
| 7 | | Осень в гости к нам пришла (учебно-тренировочное) | Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | Прокатывание мячей | Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу. Дых-ные упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 с мячами | «Мы - осенние листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра. | Мячи по количеству детей |
| | | Примечание | | | | | |
| 8 | | Осень в гости к нам пришла (повторение-усложнение) | Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности. | 1. Прокатывание мячей 2. Ходьба, бег «змейкой» между предметами – усложнение. | Ходьба на носках, как мишки. Бег в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 с мячами | «Мы - осенние листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра. | Мячи по количеству детей |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|------------|-----------------------------|--|---|--|--|---|--|
| Октябрь | 9 | Прогулка в лес (усложнение) | Развивать ориентировку в пространстве, умение группироваться при лазании под шнур. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым. Воспитывать интерес к северному солнцу; развивать бережное отношение к лесу | 1. Ползание под стойками с опорой на ладони и колени. 2. «Доползи до погремушки» | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ные упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ № 3 с кубиками | «Солнышко и дождик» с усложнением - НРК «Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, дуги, ребристая доска. | |
| | | Примечание | | | | | | |
| | 10 | Прогулка в лес (сюжетное) | Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям. Воспитывать интерес к северному солнцу; развивать бережное отношение к лесу | 1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. «Покажи мишке, как мы умеем прыгать» усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ные упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 без предметов | «Солнышко и дождик» с усложнением - НРК «Поезд» - м/п игра. | Погремушки по количеству детей, игрушки - кукла, мишка, зонт, обручи | |
| | Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|---|--|---|
| 11 | | Мальши лягушатами стали (учебно-тренировочное) | Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них, интерес к жизни медведей, их повадкам. | 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ные упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг. ОРУ № 3 без предметов | «Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра. Ходьба «по-медвежьи» - НРК | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка. |
| Примечание | | | | | | | |
| 12 | | Мальши лягушатами стали (усложнение) | Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них, интерес к жизни медведей, их повадкам. | 1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – усложнение. | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ные упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг. ОРУ № 3 без предметов | «Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра. Ходьба «по-медвежьи» - НРК | 2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка, гимн. скамейка. |
| Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|
| 13 | Мой любимый, звонкий мяч (учебно-тренировочное) | Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям. | 1. Катание мячей друг другу. 2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ № 4 с погремушками «Веселые погремушки» | «Догони мяч» «Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
| | Примечание | | | | | |
| 14 | Мой любимый, звонкий мяч (закрепление) | Продолжать учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, продолжать учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям. | 1. Катание мяча по прямой дорожке – усложнение . 2. Перешагивание через препятствие (мячи). | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ № 4 с погремушками «Веселые погремушки» | «Догони мяч» «Мяч в кругу»- м/п игра. | Мячи по количеству детей. |
| | Примечание | | | | | |
| 15 | Северные зайчики (сюжетное) | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. Воспитывать интерес к жизни северных зайцев, их повадкам. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики». 2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику». | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ № 4 с погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит» - НРК «Найди свой домик»- м/п игра. | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик |
| | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|--|
| 16 | | Северные зайчики (закрепление-усложнение) | Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции. Воспитывать интерес к жизни северных зайцев, их повадкам. Воспитывать интерес к жизни северных зайцев, их повадкам. | 1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье на голове мешочек с песком – усложнение. | Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ № 4 с погремушками «Веселые погремушки» | «Зайка беленький сидит» - НРК «Найди свой домик»- м/п игра. | Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик |
| | | Примечание | | | | | |
| 17 | | Ловкие детишки (учебно-тренировочное) | Учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить ловить мяч от воспитателя; упражнять в ползании за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1. Ползание за катящим предметом. 2. Ловля мяча от воспитателя. | Ходьба в разных направлениях, по сигналу-парами. Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». Перестроение в круг. ОРУ № 5 без предметов | «Кот и цыплята» «Найдем цыпленка»-м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|----|--|--|---|---|---|---|---|
| | 18 | | Ловкие детишки (закрепление) | Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений. | 1. Ползание за катящим предметом. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – усложнение. | Ходьба в разных направлениях, по сигналу-парами. Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». Перестроение в круг. ОРУ № 5 без предметов | «Кот и цыплята» «Найдем цыпленка»-м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей. |
| | | | Примечание | | | | | |
| Ноябрь | 19 | | Мы уже спортсмены (учебно-тренировочное) | Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком вдаль. 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба и бег, по кругу взявшись за руки. Дых-ные упр-ия: «Каша кипит». Перестроение в круг. ОРУ № 5 без предметов | «Птичка и птенчики» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
| | | | Примечание | | | | | |
| | 20 | | Мы уже спортсмены (усложнение) | Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно. | 1. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – усложнение. 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах. | Ходьба и бег, по кругу взявшись за руки. Дых-ные упр-ия: «Каша кипит». Перестроение в круг. ОРУ № 5 без предметов | «Птичка и птенчики» «Поезд»- м/п игра. | По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч. |
| | | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|--|
| 21 | | Наши любимые игры (игровое) | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Прокати мяч». | Ходьба и бег, используя все пространство. Дыхательные упражнения: «Дует ветерок». Перестроение в круг. ОРУ № 6 с кубиком | П/и «Бездомный заяц» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
| | | Примечание | | | | | |
| 22 | | Наши любимые игры (усложнение) | Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя. | 1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Подбрось – поймай» (бросание и ловля) – усложнение . | Ходьба и бег, используя все пространство. Дыхательные упражнения: «Дует ветерок». Перестроение в круг. ОРУ № 6 с кубиком | П/и «Бездомный заяц» Релаксация «Ленивый барсук». | Мячи, узкая рейка |
| | | Примечание | | | | | |
| 23 | | Медвежата-любознайки (учебно-тренировочное) | Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м- «На дерево за медом» | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дыхательные упражнения: «Качкач». Построение в круг. ОРУ № 6 с кубиком | «А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра. | 2 веревки: д. – 2 м, кубики, гимнастическая лестница |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|--|
| 24 | | Медвежата-любознайки (закрепление-усложнение) | Продолжать учить детей лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в ползании на четвереньках по узкому коридору, выложенному веревками; закреплять умение перешагивать через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ползание на четвереньках друг за другом по узкому коридору, выложенному веревками - узкий мостик - усложнение . 2. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 3. Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м - «На дерево за медом». | Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ные упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ № 6 с кубиком | «А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра. | 2 веревки: д - 2 м, кубики, гимн. лестница |
| | | Примечание | | | | | |
| 25 | | Скачет заяц без оглядки (учебно-тренировочное) | Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках до указанного предмета. | Построение в колонну друг за другом. Перестроение по два. Ходьба, имитируя повадки животных. Корекц-ные упр-ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ные упр-ия: «Ежик». ОРУ № 7 без предметов | ПИ «Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|----|--|--|--|--|---|--|---|
| | 26 | | Скачет заяц без оглядки (усложнение) | Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до конца. | 1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках между предметами - усложнение. | Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных Коррекционные упражнения: «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному. Дыхательные упражнения: «Ежик». ОРУ № 7 без предметов | ПИ «Бездомный заяц» (стр.78) «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение | Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации. |
| | | | Примечание | | | | | |
| Декабрь | 27 | | На помощь коlobку (учебно-тренировочное) | Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, в умении перелезть через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Метание правой и левой рукой на дальность. 3. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дыхательные упражнения: «Цветок распускается» Построение в круг. ОРУ № 7 без предметов | ПИ «Веселая карусель» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка, мешочки с песком, корзина. |
| | | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|---|
| 28 | | На помощь коlobку (сюжетное) | Продолжать учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в метании в горизонтальную цель правой рукой, закреплять умение перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения. | 1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Метание мешочка с песком правой рукой в горизонтальную цель корзину – усложнение . 3. Перелезание через бревно. | Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ные упр-ия: «Цветок распускается» Построение в круг. ОРУ № 7 без предметов | ПИ «Веселая карусель» Релаксация - «Зернышко» | Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка, мешочки с песком, корзина. |
| | | Примечание | | | | | |
| 29 | | Любимые игры малышей (учебно-тренировочное) | Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать выдержку, внимание, интерес к подвижным играм. | 1. «Воробушки и автомобиль». 2. «Прокати и догони». | Ходьба парами. Бег «змейкой» взявшись за руки. Построение в круг. Дых-ные упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ № 8 с флажками | ПИ «Мой веселый звонкий мяч» «Мои ладошки» - м/п игра (стр.36)- «Подвижные игры и игровые упр». | Обруч маленький, мячи среднего размера на каждого ребенка. |
| | | Примечание | | | | | |
| 30 | | Любимые игры малышей (усложнение) | Продолжать учить выполнять ведущую роль в подвижных играх. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Воспитывать выдержку, внимание, интерес к подвижным играм. | 1. «Воробушки и автомобиль». 2. «Прокати и сбей» - усложнение . | Ходьба парами. Бег «змейкой» взявшись за руки. Построение в круг. Дых-ные упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ № 8 с флажками | ПИ «Мой веселый звонкий мяч» «Мои ладошки» - м/п игра (стр.36)- «Подвижные игры и игровые упр». | Обруч маленький, мячи среднего размера на каждого ребенка |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| 31 | | Сказочное путешествие (учебно-тренировочное) | Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)-широким свободным шагом. Бег обычный. Построение в рассыпную. Дых-ные упр-ия: «Петушок». ОРУ № 8 с флажками | ПИ «Лохматый пес». «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, колокольчик, маска пса. |
| | | Примечание | | | | | |
| 32 | | Сказочное путешествие (закрепление) | Продолжать учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание. | 1. Бросание мешочка с песком в обруч (р.1,5 - 2м) – усложнение . 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза). | Ходьба в колонне по одному (30 сек)-широким свободным шагом. Бег обычный. Построение в рассыпную. Дых-ные упр-ия: «Петушок». ОРУ № 8 с флажками | ПИ «Лохматый пес». «Где звенит?»- м/п игра | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, колокольчик, маска пса. |
| | | Примечание | | | | | |
| 33 | | Сладкая вершина (учебно-тренировочное) | Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Лес шумит». ОРУ № 9 без предметов «В лесу» | «Найди свой домик». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка, обручи. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|---|
| 34 | | Сладкая вершина (усложнение-закрепление) | Продолжать обучать детей слезать, прыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Закреплять умение детей в лазании по лесенке-стремянке. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание. | 1. Влезание на гимназическую скамейку, прыгивание на маты – усложнение . 2. Лазание по лесенке-стремянке. | Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дыхательные упражнения: «Лес шумит». ОРУ № 9 без предметов «В лесу» | «Найди свой домик». «Где спряталась белочка?» - м/п игра | Гимназическая скамейка, маты, лесенка-стремянка, игрушка-белочка, обручи. |
| | | Примечание | | | | | |
| 35 | | Веселые бельчата (сюжетное) | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч. | Построение в колонну друг за другом Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекционные упражнения: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дыхательные упражнения: «Грибок» ОРУ № 9 без предметов «В лесу» | ПИ «Мы - веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация. | Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|----|--|------------|---|---|--|---|--|
| | | | | <p>Веселые бельчата (усложнение-закрепление)</p> <p>Продолжать упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, перешагивая через предметы; в пролезании в обруч.</p> <p>Продолжать учить прыгать на двух ногах.</p> <p>Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.</p> | <p>1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы – усложнение.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета.</p> <p>3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч.</p> | <p>Построение в колонну друг за другом</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений.</p> <p>Коррекц-ные упр-ия: «Идем за грибами».</p> <p>Бег с изменением темпа.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Грибок</p> <p>ОРУ № 9 без предметов</p> <p>«В лесу»</p> | <p>ПИ «Мы - веселые бельчата»</p> <p>«На лесной полянке»</p> <p>релаксация.</p> | <p>Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки</p> |
| | | | Примечание | | | | | |
| Январь | 37 | | | <p>В гостях у зимушки-зимы (учебно-тренировочное)</p> <p>Учить детей в умении ползать на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в перешагивании предметов; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой.</p> <p>Развивать глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p> <p>Воспитывать взаимопонимание и уважение друг к другу, умение сопереживать, дать представление о северной зиме</p> | <p>1. Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы»</p> <p>2. Ползание по гимн. скамье на животе - «скользкий мостик».</p> <p>3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок».</p> | <p>Ходьба «карандашиком» на носках с перекатом на пятки.</p> <p>Коррекц-ные упр-ия: «Ходим по снегу».</p> <p>Бег с остановкой меняя направление.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Подуй на снежинку»</p> <p>ОРУ № 10 с кубиком</p> | <p>«Заморожу», «Зимние забавы»</p> <p>-м/п игра. -НРК</p> | <p>Гимн. скамейка, мячи маленькие для метания на каждого ребенка, снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания.</p> |
| | | | | Примечание | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|--|---|---|
| | 38 | В гостях у зимушки-зимы (усложнение-закрепление) | Продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять умение перешагивать предметы; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. Воспитывать взаимопонимание и уважение друг к другу, умение сопереживать, дать представление о северной зиме | 1. Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы» 2. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках на спине мешочек с песком «скользкий мостик» – усложнение . 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок». | Ходьба «карандашиком» на носках с перекатом на пятки. Коррекционные упражнения: «Ходим по снегу». Бег с остановкой меняя направление. Дыхательные упражнения: «Подуй на снежинку» ОРУ № 10 с кубиком | «Заморожу», «Зимние забавы» - м/п игра. - НРК | Гимн. скамейка, мячи маленькие для метания на каждого ребенка, снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания. |
| | | Примечание | | | | | |
| | 39 | Зимние забавы (учебно-тренировочное) | Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Упражнять детей в ходьбе по доске. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Коррекционные упражнения: «Лисички». Дыхательные упражнения: «Подпрыгни и подуй». ОРУ № 10 с кубиком | «Сокол и лиса» - НРК «Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей, маска лисы. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|----|--|---|---|--|---|---|--|
| | 40 | | Зимние забавы (закрепление-усложнение) | Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в ходьбе по доске, перешагивая кубики. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол, перешагивая через кубики – усложнение . 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Построение в колонну друг за другом. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички». Дых-ные упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ № 10 с кубиком | «Сокол и лиса» - НРК «Тишина у пруда» - м/п игра. | Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей, маска лисы. |
| | | | Примечание | | | | | |
| Февраль | 41 | | Необыкновенный мяч (учебно-тренировочное) | Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Коррекц-ые упр-ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №1 1 без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик» необыкновенный мяч» - м/п игра. | Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| | | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|-----------------------------------|---|--|---|---|--|
| 42 | | Необыкновенный мяч (усложнение) | Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений. | 1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – усложнение . 2. Перешагивание через набивные мячи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Коррекц-ые упр-ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №1 1 без предметов «Пушистые снежинки» | «Озорной мячик» необыкновенный мяч» - м/п игра. | Гимн. скамейка, воротники, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей. |
| Примечание | | | | | | | |
| 43 | | В гости к снежной бабе (сюжетное) | Учить детей ходить по гимн. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, активность, выразительность движений. | 1. Ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Коррекц-ые упр-ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Шарик». ОРУ № 11 без предметов «Пушистые снежинки» | «Снежинки и ветер» - НРК «Холодно - жарко» - м/п игра. | Гимн. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
| Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|---|
| 44 | | В гости к снежной бабе (закрепление-усложнение) | Закреплять умение ходить по гимн. скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, | 1. Ходьба по гимн. скамейке, с мешочком песка на голове, руки на поясе – усложнение . 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Коррекц-ые упр-ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Шарик». ОРУ № 11 без предметов «Пушистые снежинки» | «Снежинки и ветер» - НРК «Холодно - жарко» - м/п игра. | Гимн. скамейка, мешочки с песком, средние обручи. |
| | | Примечание | | | | | |
| 45 | | Прогулка в зимний лес (учебно-тренировочное) | Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании шишек на дальность правой и левой рукой. Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Коррекц-ые упр-ия: «Медвежата», «Лисички». Дых-ные упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Перестроение в круг. ОРУ № 12 с мячами | «Хитрая лиса», «Зайчики». «Филин» - м/п игра. НРК | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| 46 | | Прогулка в зимний лес» (закрепление-усложнение) | Продолжать учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Закрепить умение ходить по наклонной доске, умение метать шишки в корзину правой и левой рукой. Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям. | 1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой – в корзину (усложнение) . 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Коррекц-ые упр-ия: «Медвежата», «Лисички». Дых-ные упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Перестроение в круг. ОРУ № 12 с мячами | «Хитрая лиса», «Зайчики». «Филин» - м/п игра. НРК | Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч |
| | | Примечание | | | | | |
| 47 | | Мишка заблудился (учебно-тренировочное) | Упражнять детей в ходьбе по гимн. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекц-ые упр-ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Ходьба». ОРУ № 12 с мячами | ПИ «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение | Гимн. скамья, у детей, игрушка медвежонок |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|----|--|---|--|--|--|---|---|
| | 48 | | Мишка заблудился (закрепление-усложнение) | Продолжать упражнять детей в ходьбе по гимн. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | 1. Ходьба по гимн. скамейке в руках кубик – усложнение. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см. в указанное место – усложнение. | Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Коррекц-ые упр-ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Ходьба». ОРУ № 12 с мячами | ПИ «У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение | Гимн. скамья, у детей, игрушка медвежонок |
| | | | Примечание | | | | | |
| Март | 49 | | На цирковой арене (сюжетное) | Учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастической лестнице «Мы - гимнасты» | Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ные упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ № 13 без предметов «Птичья зарядка» | ПИ «Принеси игрушку» «Что спрятано?» - м/п игра. | Палка с прикрепленными на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
| | | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| 50 | | На цирковой арене (закрепление-усложнение) | Продолжать учить детей умению быстро реагировать на сигнал, закрепить умение подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице, в ходьбе по ребристой доске. Развивать координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья. | 1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастической лестнице «Мы - гимнасты» 3. Ходьба по ребристой доске – усложнение. | Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ные упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ № 13 без предметов «Птичья зарядка» | ПИ «Принеси игрушку» «Что спрятано?» - м/п игра. | Палка с прикрепленными на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка. |
| | | Примечание | | | | | |
| 51 | | Пробую чемпионом стать (учебно-тренировочное) | Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2. Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Ветерок». ОРУ № 13 без предметов «Птичья зарядка» | ПИ «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение | Флажки, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|---|
| 52 | | Пробую чемпионом стать (закрепление-усложнение) | Продолжать развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом. | 1. Бег с кубиком до ориентира, кубик оставить, вернуться назад – усложнение . 2. Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад. | Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Ветерок». ОРУ № 13 без предметов «Птичья зарядка» | ПИ «Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение | Флажки, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись. |
| | | Примечание | | | | | |
| 53 | | У солнышка в гостях (учебно-тренировочное) | Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье. Учить детей ходить по изогнутой веревке. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. Воспитывать интерес к северному солнцу. | 1. Ходьба по изогнутой веревке – «По лесной тропинке». 2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку». 3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка» | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ные упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ № 14 с ленточками «Разноцветные ленточки» | ПИ «Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| 54 | | У солнышка в гостях (закрепление-усложнение) | Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость. Воспитывать интерес к северному солнцу. | 1. Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» - усложнение. 2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку». 3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка» | Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ные упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ № 14 с ленточками «Разноцветные ленточки» | ПИ «Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками. | Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко |
| | | Примечание | | | | | |
| 55 | | Веселые игры для малышей (учебно-тренировочное) | Учить детей выполнять правила в подвижных играх. Развивать интерес к ним, ловкость, быстроту. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, | 1. «Зайцы и волк» - (прыжки). 2. «Орел и птенчики». | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба в рассыпную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег по кругу. Дых-ные упр-ия: «Ладонки». ОРУ № 14 с ленточками | ПИ «Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п игра. КДОУ - ходьба между кубиками. | Кубики, гимн. скамейки. |
| | | Примечание | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----|------------|---------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | 56 | | Веселые игры для малышей (игровое) | Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений. | 1. «Зайцы и волк» - (прыжки). 2. «Орел и птенчики». 3. «По ровненькой дорожке» - усложнение . | Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба враспынную. Коррекц-ые упр-ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ные упр-ия: «Ладошки». ОРУ № 14 с ленточками «Разноцветные ленточки» | ПИ «Проползи до кубика». «Куручка и цыплята» - м/п игра. КДОУ - ходьба между кубиками. | Кубики, гимн. скамейки. | |
| | | Примечание | | | | | | | |
| | 57 | | Малыши-крепьши (учебно-тренировочное) | Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2. Катание мячей из и.п. «сидя» друг другу (6-8 р) | Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Коррекц-ые упр-ия: «Великаны и гномы». Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ № 15 без предметов | ПИ «Огуречик, огуречик» «Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. | |
| | | Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|----|--|---|---|---|--|--|--|
| | 58 | | Мальши-крепьши (повторение-усложнение) | Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них, участвовать в совместной деятельности со взрослым. | 1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2. Катание мячей из и.п. «сидя» друг другу (6-8 р) - усложнение | Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Коррекц-ые упр-ия: «Великаны и гномы». Дых-ные упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ № 15 без предметов | ПИ «Огуречик, огуречик» «Поиграем!» - м/п игра. | Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей. |
| | | | Примечание | | | | | |
| Апрель | 59 | | Веселые аттракционы (сюжетное) | Учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/у валиками. | Построение в колонну по одному. Ходьба и бег змейкой по кругу Коррекц-ые упр-ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ № 15 без предметов | ПИ «Найди свой цвет» «Быстро возьми» - м/п игра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |
| | | | Примечание | | | | | |
| | 60 | | Веселые аттракционы (повторение-усложнение) | Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Закрепить умение детей ползать на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений. | 1. Метание мешочка с песком в обруч – усложнение. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/у валиками. | Построение в колонну по одному. Ходьба и бег змейкой по кругу Коррекц-ые упр-ия: «Слушай внимательно». Дых-ные упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов | ПИ «Найди свой цвет» «Быстро возьми» - м/п игра. | Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|------------------------------------|
| | | | Примечание | | | | |
| 61 | | В гости к лесным зверям (сюжетное) | Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере, воспитывать бережное отношение к природе. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч. | Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой. Бег змейкой взявшись за руки. Дых-н упр-ия: «Травушка кольшется» - НРК Построение в круг. ОРУ № 16 с платочком | ПИ «Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2 м., рейка, обручи. |
| | | | Примечание | | | | |
| 62 | | В гости к лесным зверям (повторение-усложнение) | Продолжать учить детей ходить, бегать змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Закрепить умение прыгать в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие. Формировать знания о деревьях, которые растут на Севере, воспитывать бережное отношение к природе. | 1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч в руках кубик - усложнение. | Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с остановкой. Бег змейкой взявшись за руки. Дых-н упр-ия: «Травушка кольшется» - НРК Построение в круг. ОРУ № 16 с платочком | ПИ «Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра. | 2 веревки – д.2 м., рейка, обручи. |
| | | | Примечание | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 63 | | Забавные малыши (учебно-тренировочное) | <p>Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча.</p> <p>Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.</p> | <p>1. «Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.</p> <p>2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч.</p> <p>3. «Догони мяч» - катание мяча.</p> | <p>Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Коррекц-ые упр-ия: «Деревца».</p> <p>Бег с остановкой на сигнал.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Подпрыгни и подуй».</p> <p>Построение в круг ОРУ № 17 без предметов «Забавные малыши»</p> | <p>ПИ «Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.</p> | <p>Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.</p> |
| Примечание | | | | | | | |
| 64 | | Забавные малыши (закрепление-усложнение) | <p>Продолжать упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча.</p> <p>Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости.</p> | <p>1. «Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.</p> <p>2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч - усложнение</p> <p>3. «Догони мяч» - катание мяча.</p> | <p>Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Коррекц-ые упр-ия: «Деревца».</p> <p>Бег с остановкой на сигнал.</p> <p>Дых-ные упр-ия: «Подпрыгни и подуй».</p> <p>Построение в круг ОРУ № 17 без предметов «Забавные малыши»</p> | <p>ПИ «Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.</p> | <p>Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.</p> |
| Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 65 | | В гостях у бабушки Маруси (учебно-тренировочное) | Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка) 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», «Цапля». Бег в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Петушок». Построение в рассыпную. ОРУ № 18 с флажками | ПИ «Курочка-хохлатка» «Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик» | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины, наклонная доска, игрушка – собачка. |
| 66 | | В гостях у бабушки Маруси (сюжетное) | Учить детей бросать мяч вверх и ловить его. Закрепить умение ходить по наклонной доске и ползать на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям. | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками – усложнение . 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки. | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Коррекц-ые упр-ия: «Лисички», «Цапля». Бег в колонне по одному. Дых-ные упр-ия: «Петушок». Построение в рассыпную. ОРУ № 18 с флажками | ПИ «Курочка-хохлатка» «Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик» | По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины, наклонная доска, игрушка – собачка. |
| Примечание | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| Май | 67 | Шутки-прибаутки (учебно-тренировочное) | Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу. | Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Коррекц-ые упр-ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ № 18 с флажками | ПИ «Самолеты» «Петрушка» - м/п игра | Гимн. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. | |
| | | Примечание | | | | | | |
| | 68 | Шутки-прибаутки (усложнение) | Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно. | 1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу стоя на коленях - усложнение. | Построение в колонну по росту. Ходьба в шеренге взявшись за руки. Коррекц-ые упр-ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ № 18 с флажками | ПИ «Самолеты» «Петрушка» - м/п игра | Гимн. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски. | |
| | | Примечание | | | | | | |
| 69 | Как у курочки-хохлатки (учебно-тренировочное) | Учить детей прыгать в длину с места через две параллельные веревки. Упражнять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимания. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом 2 - 3 раза. 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 - 20 см. (4 - 5 раз). | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ные упр-ия: «Хлопушка». ОРУ № 19 без предметов | ПИ «Как у курочки-хохлатки» - «Найди цыпленка» - м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 - 2 гимн. скамейки 2 веревки, маска пса. | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | Примечание | | | | |
| 70 | | Как у курочки-хохлатки (сюжетное) | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом в руках кубик – усложнение . 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз). | Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ные упр-ия: «Хлопушка». ОРУ № 19 без предметов | ПИ «Как у курочки-хохлатки» - «Найди цыпленка» - м/п игра. | Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимн. скамейки 2 веревки, маска пса. |
| | | | Примечание | | | | |
| 71 | | Вспомни, что умеем | Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности: -в прыжках в длину с места; -в беге на 30 м.; -в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | 1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м, (сек.) | Построение в шеренгу по росту. Перестроение в круг. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ № 16 с платочком | ПИ «По ровненькой дорожке». «Кто тише» | Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком секундомер мат для прыжков с разметкой |
| | | | Примечание | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------|---|---|---|--|--|
| 72 | | Вспомни, что умеем | <p>Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности:</p> <p>-в прыжках в длину с места;</p> <p>-в беге на 30 м.;</p> <p>-в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой.</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер.</p> <p>Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.</p> | <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой</p> <p>3. Скорость бега на 30 м, (сек.)</p> | <p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Перестроение в круг. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног.</p> <p>Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!».</p> <p>ОРУ № 16 с платочком</p> | <p>ПИ «По ровненькой дорожке».</p> <p>«Кто тише»</p> | <p>Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком секундомер мат для прыжков с разметкой</p> |
| | | Примечание | | | | | |
| 73 | | Кот и цыплятки | <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, в лазании по наклонной лесенке, повторить задания в равновесии.</p> | <p>1. Лазание по наклонной лесенке.</p> <p>2. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки», бег врассыпную.</p> <p>ОРУ без предметов</p> | <p>ПИ «Кот и наседка»</p> <p>ПИ «Огуречик, огуречик»</p> | <p>Наклонная лесенка, доска</p> |
| | | Примечание | | | | | |
| 74 | | Кот и цыплятки | <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, в лазании по наклонной лесенке, повторить задания в равновесии.</p> | <p>1. Лазание по наклонной лесенке.</p> <p>2. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки», бег врассыпную.</p> <p>ОРУ без предметов</p> | <p>ПИ «Кот и наседка»</p> <p>ПИ «Огуречик, огуречик»</p> | <p>Наклонная лесенка, доска</p> |
| | | Примечание | | | | | |

**Дыхательная гимнастика по методу
А.Н. Стрельниковой.
(Упражнения игрового характера)**

1. «Упрямая свеча»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи, (**Внимание на живот!**).

Инструкция детям: «Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать “пламя” во время выдоха в отклоненном положении». Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Положить левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую – полоску бумаги, используя ее как свечу, и дуть на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении.

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторить 2-3 раза.

2. «Погасить 3, 4, 5, 6... 10 свечей»

Инструкция детям: На одном выдохе (без добора воздуха) «погасить» 3 свечи, разделив их на три порции. Следует представить, что потушить надо 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь – 7 свечей. Не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечей 10. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономичны. Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, прерывистое и активное. Повторить 2-3 раза.

Дыхание должно быть всегда носовым. Вдох и выдох в нормальном физиологическом дыхании происходит только через нос.

3. «Цветочный магазин»

Инструкция детям: Представьте, что вы находитесь в цветочном магазине. И.п: стоя(для контроля левую руку положить на живот, правую – на ребро). Выдохнуть на *n-ффф*, при этом живот втягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на *n-ффф*, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох – короткий, выдох – длинный. Упражнение повторить 2 раза.

4. Упражнения «Насос»

Инструкция детям: Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3 – 6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Гимнастика для глаз

1. «Мамины руки». И.п. – стоя, сидя или лежа на спине. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света.

Выполнение: Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно представить, как будто глаза гладят «мамины теплые, нежные руки (1минута).

2. «Рассмотри игрушку». И.п. принять любую удобную позу, спину держать прямо.

Выполнение: Направлять взгляд на горизонт, на любой удаленный объект (игрушку) (от 20 секунд до 1,5 минуты).

3. «Бабочка». И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Быстро сжимать и разжимать веки, моргать (то 30 секунд до 60 секунд). Затем расслабить глаза.

4. «Стрельба глазами». И.п. – стоя, сидя.

Выполнение: Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8 – 10 раз), не доводя их до утомления.

5. «Мотылек». И.п. стоя, сидя или лежа на спине.

Выполнение: Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»).

6. «Заборчик». И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

7. «Совенок». И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

8. «Прослеживание».

Выполнение: Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.

Гимнастика для глаз

1. «Посмотри на солнышко»

И.п. – стоя, сидя перед изображённым на стене солнышком

Выполнение: Закрывать глаза и расслабить веки. Можно мысленно представить, как тепло и хорошо, когда светит солнышко. закрывать и открывать глаза, моргать веками. (1минута).

2. «Рассмотри игрушку»

И.п. принять любую удобную позу, спину держать прямо.

Выполнение: Направлять взгляд на горизонт, на любой удаленный объект (игрушку) (от 20 секунд до 1,5 минуты).

3. «Бабочка»

И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Быстро сжимать и разжимать веки, моргать (то 30 секунд до 60 секунд). Затем расслабить глаза.

4. «Стрельба глазами».

И.п. – стоя, сидя

Выполнение: Отводить глаза до упора влево и вправо (по 8 – 10 раз), не доводя их до утомления.

5. «Мотылек».

И.п. стоя, сидя или лежа на спине.

Выполнение: Быстро и легко моргать глазами (веки как «крылья бабочки»).

6. «Заборчик».

И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Поднимать глаза вверх и опускать вниз.

7. «Совенок».

И.п. принять любую удобную устойчивую позу.

Выполнение: Вращать глазами по часовой стрелке, «рисую» на стене максимально большой круг. То же против часовой стрелки.

8. «Прослеживание».

Выполнение: Медленно поднести указательный палец, не сводя с него глаз, к кончику носа, затем отвести палец от носа, сопровождая его взглядом. Поморгать и выполнить обратное движение.

Дыхательная гимнастика (Упражнения игрового характера)

«Задуй свечу»

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи, (ВНИМАНИЕ НА ЖИВОТ!)

Инструкция детям: «Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать “пламя” во время выдоха в отклоненном положении». Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Положить левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую – полоску бумаги, используя ее как свечу, и дуть на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении.

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторить 2-3 раза.

«Сыр»

Инструкция детям: На одном выдохе (без добора воздуха) «проговорить- выдуть» слово сы-ы-р. Нужно стараться вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем воздуха увеличится, а живот раздуется.

Положив руку к диафрагме, можно почувствовать движение воздуха. Оно ритмичное, непрерывное и активное. Повторить 2-3 раза.

Дыхание должно быть всегда носовым.

«Понюхаем цветы»

Инструкция детям: Представьте, что вы находитесь на лужайке с цветами. И.п: стоя(для контроля левую руку положить на живот, правую - на ребро). Выдохнуть на п-ффф, при этом живот втягивается. Исполнение: делая вдох, представить, что нюхаете цветы. При этом живот вытягивается вперед, ребра расширяются; закрепляется вдох толчком живота. После этого начинать выдох медленно и плавно на п-ффф, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются. Вдох – короткий, выдох – длинный. Упражнение повторить 2раза.

«Насос»

Инструкция детям: Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед- вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5 – 7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный. Повторить 3 – 6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

«Воздушный шар»

Инструкция детям: лёжа на спине, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать плавный вдох, живот раздувается, как шар, медленный выдох - живот втягивается.

«Дует - дует ветерок»

Инструкция детям: лёжа на спине, стоя, сидя, туловище расслаблено. Сделать плавный вдох, выпячивая живот и грудную клетку, задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Тихо - громко»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка, вдох всегда делать носом. Выдох - поочередно, то тихий, то продолжительный, со с силой, со звуком.

«Мы считаем» - 1

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Выполнять движения, согласно тексту.
1,2,3,4,5! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Голову поднимем выше
И легко - легко подышим.

«Мы считаем» - 2

Инструкция детям: И.П. - основная стойка.

1-4 - на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз.

5-8 - на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.

«Здравствуй, солнышко!»

Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох.

«Хлопушка»

Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть ладонями по коленям - выдох, вернуться в и.п. - вдох.

«Вертолёт»

Инструкция детям: И.П. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо - выдохнуть; и.п. - вдохнуть. То же влево.

«Грибок»

Инструкция детям: И.П. - глубокий присед, руками обхватив колени (маленький грибок). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад - вдох (грибок вырос).

«Лыжник»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Ноги на ширине ступни, правая рука впереди сжимает палку, левая - назад. Наклониться вперёд, сделать вдох, присесть, правую руку вниз, мощный выдох. Левая рука вперёд - вдох.

«Корова»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Корова пасётся на лугу, говорит нам на выдохе: "М-м-м-м".

«Кошечка»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Кошка нюхает где мышка. Попороты головы вправо - влево, короткие вдохи, на выдохе: "Мя-я-я-я-у".

«Мяч»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Дети поднимают руки через стороны вверх, - вдох. Наклоняются вперёд, опускают руки, на выдохе: "Мя-я-я-я-ч".

«Курочка»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Курочка зовёт цыплят. Вдох - повороты головы вправо - влево, на выдохе: "Ко - ко- ко, ко-ко-ко".

«Сова»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Вылетела сова на охоту. Вдох - повороты головы вправо - влево, на выдохе: "У-гу, у- гу, у- гу".

«Вьюга»

Инструкция детям: И.П. - основная стойка. Дети с разной силой голосовой струи произносят звук "В-в-в-в". на выдохе. То тихо, то громко.

Пальчиковая гимнастика

1. «Домик» - ритмичное сжимание, разжимание пальцев по одному, сжимание в кулак.
1,2,3,4,5 вышли пальчики гулять.
1,2,3,4,5 в домик спрятались опять.
2. «Лошадки» - указательные и средние пальцы идут по поверхности, шагают.
По дорожке ровной, гладкой скачут пальцы, как лошадки.
Цок, цок, цок, цок - мчится резвый табунок.
3. «Черепашка» - кулачки лежат на поверхности, постукивая ими. Указательные пальцы выставлены вперёд.
Черепашка, черепашка в панцире живёт.
Высунет головку, обратно уберёт.
4. «У Лариски - 2 редиски» - поочерёдное разгибание пальцев одной или обеих рук.
У Лариски - 2 редиски, у Алёшки - 2 картошки.
У Серёжки - сорванца - два зелёных огурца.
А у Вовки - 2 морковки. Да ещё у Петьки - 2 хвостатые редьки.
5. «Стираем платочки» - трём раскрытые ладони одной и другой руки.
Мама и дочка стирали платочки. Вот так! Вот так!
Мама и дочка полоскали платочки. Вот так! Вот так!
Мама и дочка сушили платочки. Вот так! Вот так!
6. «Колобок» - сжимается и разжимается кулачок то одной, то другой руки.
Кулачок, как колобок. Мы сожмём его, дружок.
7. «Зайкины ушки» - пальцы сжаты в кулак, выставить вперёд средний и указательный пальцы.
Уши длинные у зайки, из кустов они торчат.
Он и прыгает, и скачет, веселит своих зайчат.
Ля-ля-ля. Ля-ля-ля.
8. «Мальчик – пальчик» - поочерёдное загибание пальцев одной и другой руки.
Мальчик - пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
Ну, а с этим - песни пел!
9. «Семья» - поочерёдное загибание пальцев одной и другой руки.
Это пальчик - дедушка,
Это пальчик - бабушка,
Это пальчик - папа,
Это пальчик - мама,
Это пальчик - Я.
Вот и вся моя семья.
11. «Пароход плывёт по речке» - руки сложены ладошками др. к др., два больших пальца выставлены вверх. Выполняются извилистые движения.
Пароход плывёт по речке, и пытит он, словно печка: «Пых - пых - пых».
12. «Лодочка» - руки сложены ладошками др. к др., выполняются извилистые движения.
Лодочка плывёт по речке, оставляя на воде колечки.