

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 14

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «ДС «14»
Н.Н. Высочинская
Приказ № 1 от «30» августа 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
воспитателя по физической культуре
(возраст воспитанников 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)
Срок реализации программы - 2024-2025 учебный год

Составитель программы:
Инструктор по ФИЗО
МДОУ ДС №14
Наточиева М.В.

2024 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	15
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов(3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	24
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	31
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	31
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	35
2.5	План образовательной деятельности (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	39
2.6	Перспективное планирование (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	41
2.7	Комплексы оздоровительной гимнастики Пензулаева Л.В. для детей (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	105
2.8	Календарный план воспитательной работы(3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	198
2.9	Режим двигательной активности (3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)	203
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	205
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	205
3.2	Оснащение помещения	207

3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	208
-----	--	-----

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с основной образовательной программой дошкольного образования (утверждена педагогическим советом МБДОУ ЦРР-д/с «Росинка») Протокол от «30» августа 2023г. №1).

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Цель рабочей программы - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

Задачи рабочей программы

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.п. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения,

подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 3-4 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию рабочей программы являются:

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелоположение, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей 3-4 лет

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет *Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Поведение ребёнка *непроизвольно, действия и поступки ситуативны.*

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3 года ребёнок *начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар:* девочка-женщина, мальчик-мужчина.

Физическое развитие детей 3-4 лет *имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока все ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не

может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

В 3 года *складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно.

Память детей 3 лет непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

Мышление трёхлетнего ребенка является наглядно-действенным.

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности.*

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является *речь.*

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

Совершенствуется звукоразличение, слух.

Характеристика контингента обучающихся 4-5 лет

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения все ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.

Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья.

Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков.

Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания.

Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развивается моторика дошкольников.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается *усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов*, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится все более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

Интенсивно развивается память ребёнка.

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.*

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета*. Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

Характеристика контингента обучающихся 5-6 лет

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе*. В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности*.

Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

Более совершенной становится крупная моторика.

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость.

В 5-6 лет *ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление*, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее.

На шестом году жизни ребёнка происходят *важные изменения в развитии речи*. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. В старшем дошкольном возрасте активно *развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда)*.

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное. Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

Характеристика контингента обучающихся 6-7 лет

В целом, ребёнок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно *владеет культурой самообслуживания*.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные *изменения в эмоциональной сфере*. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение* между собой.

Дети *владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности*, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер. У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным

возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает

незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин. Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомофизиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы

проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость произвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов.*

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им произвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально - выразительными и техническими умениями.

Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Художественно-эстетический опыт позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально - художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройку.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- *ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;*
- *ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила*

построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- *ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;*

- *ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;*

- *ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;*

- *ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;*

ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- *ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;*

- *ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;*

- *ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;*

- *ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;*

- *ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;*

- *ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;*

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;
- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;
- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 5 годам):

- *ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;*
 - *ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;*
 - *ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;*
 - *ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;*
 - *ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;*
 - *ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;*
 - *ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;*
 - *ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;*
- ребенок самостоятелен в самообслуживании;*
- *ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;*
 - *ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;*
 - *ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;*

- ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;
- ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;
- ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

- ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- ребенок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;
- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;
- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ООП ДО (к 6 годам):

- *ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;*
- *ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;*
- *ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;*
- *ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;*
- *ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное*

поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

- ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

- ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;
- ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;
- ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;
- ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;
- ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;
- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;
- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения ООП ДО (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно - волевые качества;
 - *ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;*
 - *ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;*
 - *ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;*
 - *ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;*
 - *ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;*
 - *ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;*
 - *ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;*
 - *ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;*
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
 - ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
 - ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
 - ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
 - у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

- ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;
- ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ООП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Периодичность диагностики с 1 по 15 сентября текущего учебного года.

6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности,
- специальных диагностических ситуаций,
- специальных методик диагностики физического развития.

7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

7. *Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных*, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития

(см. п.1.1.1).

Содержание образовательной деятельности

Инструктор по физической культуре формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния

детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; *ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; *бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в

чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; *прыжки*: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); *упражнения в равновесии*: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; *упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоноч-*

ника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; *упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*:

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; *музыкально-ритмические упражнения*, разученные на музыкальных заня-

тиях, инструктор включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). ***Строевые упражнения:***

Инструктор по физической культуре предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг

по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2. Подвижные игры

Инструктор по физической культуре педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Спортивные упражнения

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4. Формирование основ здорового образа жизни

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в

двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5. Активный отдых

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» :

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336.

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.

2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОО. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;

- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3-4 лет.

Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Формы реализации рабочей программы

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-4 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Название формы	Содержание	Примечание
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях

2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

Методы обучения и воспитания

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);

- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи, - планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Средства реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные; - естественные и искусственные; - реальные и виртуальные.

Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам

движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДОО и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;

- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

2.5. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОО, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по физической культуре в помещении, 1 раз – воспитателем на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Расписание организационной образовательной деятельности

№ п/п	Номер (название) группы	Возраст	День	Время	Примечание
1.	Вторая младшая группа	3-4	Понедельник Среда	9:00-9:15 9:00-9:15	-
2.	Средняя группа	4-5	Вторник Пятница	9:00-9:20 9:30-9:50	-

3.	Старшая группа	5-6	Понедельник Вторник	9:35 – 10:00 9:35 – 10:00	-
4.	Подготовительная группа	6-7	Вторник Четверг	10:20 – 10:50 10:20 – 10:50	-

2.7 Людмила Ивановна Пензулаева

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет

Дети четвертого года жизни достаточно уверенно выполняют упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше, чем в ходьбе. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предлагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега - в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением направления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с другими детьми и т. д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера проводятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для них ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правильное исходное положение: именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные положения разнообразны - стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна и последовательность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях дети должны спокойно присесть и затем плавно опуститься (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в то же время им вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, наклоны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом. Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания

педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т. п.). Несколько прыжков вместе с детьми выполняет педагог, а в паузе он делает те или иные замечания. Ребенок еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий. Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание детей еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, как дети тут же отвлекаются. Нужно умело переключить их внимание на задание с минимальной потерей времени и постараться использовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, - говорит педагог, - чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем - посмотрим на осенние листочки.
2. **Упражнения без предметов**
3. И. п. [2] - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Комплекс 2

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

2. Упражнения без предметов

3. «Покажи ладошки». И. п. - стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед - вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Покажи колени». И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение

(5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. - стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - как мячики (2-3 раза).

6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок). Комплекс 3

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения с кубиками

И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

5. Игровое задание «Быстро в домик!»

Дети находятся за чертой - это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку - ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.
Комплекс 4

1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

2. **Упражнения без предметов**

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

6. И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног - как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

7. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении. Октябрь

Комплекс 5

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:
Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши, Засыпайте,
малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Кваква- ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Упражнения с погремушками

2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погременуть погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на, ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.
Комплекс 6 1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Комплекс 7

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

2. Упражнения с кубиками

3. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

7. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть ему шапочку «кошки»), Дети-птички летают вокруг

кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

8. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Комплекс 8

Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 м, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

Упражнения без предметов

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

4. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносит: Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой, Да

не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши - пузырь лопнул. Игра повторяется.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

Упражнения на стульях

2. И. п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробьишки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

2. Упражнения с обручем

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

7. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

Комплекс 11

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахая руками, затем обычный бег.

Упражнения с флажками

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3-5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 13

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) - змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.

2. И. п. - ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

5. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) - в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

6. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег в рассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

5. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Комплекс 15

1. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг - это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту - они лягушки. Воспитатель произносит: *Вот лягушки по дорожке*

Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши - пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

Упражнения с платочками

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед - показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Комплекс 16

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

Упражнения без предметов

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2-3 покачивания.
5. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).
7. Игра «Найдем лягушонка».

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи).

Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

- И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
2. И. п. - нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

5. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).

6. Игра «Найдем воробышка».

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2. Упражнения без предметов

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

4. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

7. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 20

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму - бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму - бух!» присаживаются на

корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны. 7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 21

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с погремушками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза. 6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).
7. Ходьба в колонне по одному

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

Упражнения с обручем

2. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза). 6. Игровое задание «Найди лягушонка». *Комплекс 23*

1. Игровое упражнение «Пузырь».

2. **Упражнения без предметов**

3. И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 24

1. Игровое упражнение «Тишина».

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).

5. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Весенний период

Март

Комплекс 25

1. Игровое упражнение «Поймай комара».

2. **Упражнения с кубиками**

3. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
6. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
7. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. 7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег в рассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
7. Игра «По ровненькой дорожке».

Комплекс 27

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)
2. **Упражнения с мячом большого диаметра**
3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.

7. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

8. Игровое задание «Найди свой домик».

Комплекс 28

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

Упражнения с платочками (30*30 см)

2. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед - показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.

6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Комплекс 30

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

Комплекс 31

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет».

Комплекс 32

1. Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).
2. **Упражнения с мячом большого диаметра**
3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «По ровненькой дорожке».

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25-30 см).
Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

2. И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

4. сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.

5. И. п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.

6. Игра «Поезд».

Комплекс 34

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» - присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Комплекс 35

1. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.

Мы руки
поднимаем, Мы
руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение. ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. б. Ходьба в колонне по одному, *Комплекс 36*

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.

Упражнения с флажками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

б. Игра «Поезд».

Летний период

Июнь

Комплекс 37

1. Игра «Пузырь».

Упражнения с платочком

2. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед - показать платочек, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.
5. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка). *Комплекс 38*

1. Игра «Кошка и мышки».

Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

Упражнения с обручем

2. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые - посмотреть в окошко (рис. 10); встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.
5. ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (рис. 11); выпрямиться, вернуться в исходное положение.
1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с ленточками, привязанными к палочке

2. И. п. - ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка на коленях, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал:

«Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

Упражнения с мячом

2. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пятки), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег враспынную.

2. Упражнения без предметов

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

6. И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

7. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 42

1. Игра «Мы топаем ногами» (см. комплекс 35).

Упражнения с кубиками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль туловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение

4. И. п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.

6. Игра «Угадай, кто кричит».

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» бег, руки в стороны, произнося: «Жужу-жу» - пчелки жужжат.

Упражнения с погремушками

2. И. п. - ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному - одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).

Комплекс 44

1. Игра «Лягушки» (см. комплекс 15).

Упражнения без предметов

3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение.

4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
6. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опустить руки, вернуться в исходное положение.
7. Игра «Найди свой цвет».

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу.
2. **Упражнения с обручем**
3. И. п. - ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.
6. И. п. - стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.
7. Игра «Кот и мышки».
8. Игра «Найдем мышонка».

Комплекс 46

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
2. **Упражнения с мячом**
3. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.

6. Игра «Лягушки».

7. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс 47

1. Игра «Береги кубик».

Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к детям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою очередь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество ребят, не успевших защитить свой кубик.

Упражнения с кубиком

2. ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.

4. И. п. - сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. 6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

Комплекс 48

Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20).

Упражнения без предметов

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1-8). Повторить 2-3 раза. 5. Игра «Пузырь».

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда и т. д.). Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания - находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей - соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

На пятом году жизни ребенка и особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все структурные элементы ходьбы достигают хороших результатов - устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.

По сравнению с предыдущей возрастной группой освоение упражнений в беге происходит у детей быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается ими легче.

У большинства детей пятого года жизни появляются ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений, возрастает скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети довольно быстро изменяют направление движения по сигналу воспитателя: оббегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако, как и в ходьбе, необходимы многократные повторения упражнений в беге. Не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным, а полет небольшой.

Структура комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет разработана в соответствии с общепринятыми требованиями: в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразви-

вающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т. д.), в заключение для снижения двигательной активности - упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая - красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 - обруч вперед, руки прямые; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - обруч вперед; 2 - наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 - выпрямиться, обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 - поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг - это руль. По сигналу воспитателя - поднят зеленый флажок - дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал - красный флажок - автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному - автомобили поехали в гараж.

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

Упражнения с флажками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх, палочки скрестить; 3 - флажки в стороны (рис. 12); 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - наклон вперед, флажки в стороны; 2 - флажки скрестить перед собой; 3 - флажки в стороны; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой. Комплекс 4

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 - мяч вверх; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 - кубики в стороны; 2 - кубики вверх; 3 - кубики в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 - присесть, положить кубики на пол; 2 - встать, руки на пояс; 3 - присесть, взять кубики; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 - наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег в рассыпную.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 - поднять косичку вперед; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 - поднять косичку вперед; 2 - присесть, руки прямые; 3 - встать, косичку вперед; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, косичка внизу. 1-2 - поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 - поднять косичку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 - выпрямиться, косичку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному - автомобили поехали в гараж.

Комплекс 7

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом - дети.

Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 - руки в стороны;

2 - вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вперед; 2 - выпрямиться (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - присесть; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс 8

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 - поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 - присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий - кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей - чертой или шнуром. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом - он ведет мышек.

Упражнения с палкой

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 - присесть, палку вперед; 2 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 - встать, убрать руки за спину; 3 - присесть, взять кубик в левую руку; 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубик в левую руку; 4 - выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Комплекс 11

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.
Упражнения с мячом большого диаметра
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь; 2 - поднять мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь; 2 - наклон к правой ноге; 3 - прокатить мяч к левой ноге; 4 - исходное положение (5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 - прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1-2 - согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).
7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).
8. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс 12

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу».

Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх, руки прямые; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 - присесть, вынести флажки вперед; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Зимний период

Декабрь

Комплекс 13

1. Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние - 10 м).

Упражнения с платочком

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 - поднять платочек вперед; 2 - платочек вверх; 3 - платочек вперед; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 - поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 - исходное положение.

Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 - присесть, вынести платочек вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 - наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклониться вперед; 2-3 - прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 - поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п. - лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную - ветер разносит снежинки.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 - руки вверх; 3-4 - через стороны руки вниз (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни. 1-2 - присесть, обхватить колени руками; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение по выбору детей.

Комплекс 16

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения с кубиками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 - поднять кубики в стороны; 2 - кубики через стороны вверх; 3 - опустить кубики в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 - наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 - выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 - наклониться, взять кубики; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 - присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс 18

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

Упражнения с кеглей

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 - поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 - выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кеглю; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 - поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени - как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 - обруч вперед; 2 - обруч на грудь; 3 - обруч вперед; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 - присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 - встать, поднять обруч до пояса;

3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 - наклон вперед, коснуться ободом пола; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс 20

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 - встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 - развести ноги в стороны; 3 - соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 21

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2-3 раза).

Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 - вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 - наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 - поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять мяч вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 - шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Кот и мыши».

Рис. 17 Комплекс 22

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.

Упражнения на стульях

2. И. п. - сидя на стуле, руки внизу. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 - наклон вправо (влево); 2 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 - поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. - стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 - приседая, колени развести; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (5 раз).
6. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - прогнуться, руки впередвверх; 3-4 - исходное положение (4-5 раз).
7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
8. Игра «Огуречик, огуречик...» Комплекс 24

1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

2. И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 - палку вниз (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - присесть, палку вперед;
2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 - исходное положение.
6. И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 - прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 25

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 - обруч на грудь; 2 - обруч вверх; 3 - обруч на грудь; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1-2 - присесть, вынести обруч вперед; 3-4 - исходное положение.

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - обруч вперед; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, обруч вперед; 4 - исходное положение (6 раз).

6. И. п. - стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1-7, на счет 8 - прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 - кубики в стороны; 2 - кубики вверх; 3 - кубики в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 - вынести кубики вперед; 2 - наклониться, положить кубики у носков ног; 3 - выпрямиться, руки на пояс; 4 - наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 - присесть, кубики вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 27

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами - змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - мяч на грудь; 2 - мяч вверх, потянуться; 3 - мяч на грудь; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 - исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1-4 - прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. - сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 - поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
7. Игра «Автомобили».

Комплекс 28

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3-4 лет).

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть, руки в стороны; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить 1 раз.
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - поднять флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 - свернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - основная стойка [3], оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

Комплекс 30

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3-4 лет).

Упражнения с кеглей

2. И. п. - основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 - поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-2 - поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 - поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 - присесть, поставить кеглю у ног; 2 - встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 - присесть, взять кеглю левой рукой; 4 - исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

Упражнения с палкой

2. И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1 - 2 - поднять палку вверх, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку на грудь; 2 - присесть, палку вперед; 3 - встать, палку на грудь; 4 - исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - наклон вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).

Комплекс 32

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).
4. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести мяч вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.
7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;
3. - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вправо (влево); 2 - исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Совушка».

Комплекс 34

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения с кубиками

2. И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 - кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 - кубики в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 - наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться; 3 - поворот влево, поставить кубик; 4 - выпрямиться; 5 - поворот вправо (влево), взять кубик; 6 - вернуться в исходное положение (по 3 раза).
5. И. п. - основная стойка, кубики у плеч. 1-2 - присесть, вынести кубики вперед; 3-4 - исходное положение (5 раз).
6. И. п. - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 35

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

2. И. п. - основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 - косичку на грудь; 2 - косичку вверх; 3 - косичку на грудь; 4 - исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 - присесть, косичку вперед; 2 - исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 - косичку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 - наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20); 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, мяч на груди. 1 - присесть, мяч вперед; 2 - исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. Игра «Удочка».
6. Ходьба в колонне по одному.

Летний период

Июнь

Комплекс 37

1. Игра «Догони свою пару».

Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 - отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 - вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4

- вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 - руки вперед, прогнуться; 2 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 38

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кубиком

2. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 - поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 - присесть, переложить кубик в левую руку; 2 - исходное положение, кубик в левой руке (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).

5. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

6. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

Комплекс 39

1. Игра «Огуречик, огуречик...»

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - опустить палку за голову на плечи; 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз)

5. И. п. - стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 12 - присесть; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. основная стойка, палка на груди. 1 - правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 40

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1-2 - поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 - присесть, вынести обруч вперед; 2 - исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-обруч вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1-7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2-3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 41

1. Игра «По ровненькой дорожке».

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вперед, скрестить; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присесть, вынести флажки вперед; 3-4 - исходное положение (5-6 раз):

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - поднять флажки в стороны; 2 - наклониться вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.

Комплекс 42

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вперед; 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч вперед; 4 - исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).

6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 - правую ногу назад на носок, мяч вперед; 2 - исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).

7. И. п. - основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки к плечам; 2 - руки вверх; 3 - руки к плечам; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 44

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кеглей

2. И. п. - основная стойка, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - основная стойка, кегля в правой руке. 1 - присесть, поставить кеглю на пол; 2 - встать, выпрямиться; 3 - присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 - поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять кеглю; 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с косичкой (скакалкой)

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни. 1 - косичку на грудь; 2 - косичку вверх, потянуться; 3 - косичку на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 - косичку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, косичку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-2 - присесть, косичку вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 - поднять косичку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы; 3 -

выпрямиться, косичку поднять вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - основная стойка, косичка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2 - прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет воспитателя 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 46

1. Игровое упражнение «Пробеги - не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3-4 м, ширина 30 см).

Упражнения с кубиком

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 - присесть, переложить кубик в левую руку; 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 - наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 - исходное положение, кубик в левой руке (4-5 раз).

6. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра «Совушка».

Комплекс 47

1. Игровое упражнение «Пробеги - не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 - присесть, обруч вперед; 2 - исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 - поворот вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 - поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча (рис. 22); 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

б. И. п. - стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1-7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2-3 раза. 7. Игра «Кто ушел?»

Комплекс 48

1. Игра «Догони мяч».

По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 - присесть, уронить мяч, поймать; 2 - вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 - бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 - поймать мяч; 4 - вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе.

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 5-6 лет

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается диапазон двигательных умений и навыков, что связано с развитием физических качеств (выносливость, скорость выполнения движений и т. д.), появляется возможность более успешного овладения как упражнением в целом, так и отдельными элементами.

Дети продолжают осваивать ходьбу и бег, учатся хорошей координации движений рук и ног, свободному владению телом. В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы, появляется полетность бега.

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

По указанию воспитателя дети самостоятельно берут флажки, мелкий инвентарь (флажки, кубики, скакалки, палки, мячи), а по окончании упражнений кладут их на место.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка [4] , руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).
6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 3

1. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 - сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4-6 раз).
6. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять вперед-вверх прямые ноги - угол (рис. 25); 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).
8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он

берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Рис. 25 Комплекс 4

1. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим.

Повторить 2 раза. Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - основная стойка, палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз). 5. И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо (влево); 2 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 прыжки на правой ноге; на счет 5-8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2. - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс 7

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным не из числа ранее пойманных.

8. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Комплекс 8

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2-3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - сгибаем руки к плечам, подняться на носки; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза. 7. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

7. И. п. - основная стойка, флажки внизу 1-2 - правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - опустить за голову, на плечи; 3 - палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, руки вперед; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 - поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. И. п. - основная стойка, палка внизу 1 - правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».

Комплекс 11

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вперед; 3-4 - исходное положение.

5. И. п. - сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Комплекс 12

1. Игра «Затейник».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга.

Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно

вместе Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - правую руку к плечу; 2 - левую руку к плечу; 3 - правую руку вниз; 4 - левую руку вниз (4-5 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, руки вперед; 3 - встать, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

7. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой. Упражнения с кубиком

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке (6-7 раз).

5. И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. - основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по всему залу.

Упражнения без предметов

2. И. п. основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки внизу. 1 - руки за голову; 2-поворот вправо; 3- выпрямиться; 4-исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 - исходное положение (6-8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег в рассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 - присесть, уронить мяч, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 - выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 - поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение (5-6 раз).

7. Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение - в круг, полукруг, шеренгу). Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную,

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног - велосипед (на счет 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

8. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной - другое.

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку положить на лопатки;

3 - палку вверх; 4 - палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
 4. И. п. - основная стойка, палка на груди. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
 5. И. п. - сидя ноги врозь, палка на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
 6. И. п. - основная стойка, палка на плечах. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Упражнения с мячом

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1-мяч на грудь; 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - сядь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
7. И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Эхо».

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную. Упражнения без предметов
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 - приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - согнуть руки перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 - выпрямиться, руки перед грудью; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 - исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз). 6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен - лошадки; обычная ходьба; легкий бег - руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

7. Игра «Великаны и гномы».

Февраль

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 - присесть; 2 - взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 - встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 - опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 - прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 22

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед; 2 - мах правой ногой назад; 3 - мах правой ногой вперед; 4 - исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

2. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 - веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. - стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - веревку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. - основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2- присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Комплекс 24

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с мячом

2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 - поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1-2 - повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3-4 - повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Игра «Удочка».

Весенний период

Март

Комплекс 25

1. Игра «Великаны и гномы». Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 - три рывка руками в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - наклон туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вперед-вверх; 2 - одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 - левую ногу вниз, правую вверх; 4 - опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.

6. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

8. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Комплекс 26

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 - обруч вверх; 2 - шаг вправо с наклоном вправо; 3 - приставить ногу, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 - опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. - стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 27

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 - правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз). 3. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 - скакалку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

6. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, скакалку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

Комплекс 28

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кеглями

2. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1 - кегли в стороны; 2 - кегли вверх; 3 - кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 - кегли в стороны; 2 - наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 - выпрямиться, руки на пояс; 4 - наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз).

4. И. п. - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 - поворот вправо, взять кеглю; 4 - поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 - наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п. - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 - поднять правую ногу назад-вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

7. И. п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - поднять палку на грудь; 2 - палку вверх; 3 - палку на грудь; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка на плечах. 1-2 - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 - исходное положение (5-7 раз). 5. И. п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, палку вперед-вверх; 2 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспышную.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево) (рис. 32); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3-4 раза.

6. И. п. - стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс

32 1. Игра

«Эхо».

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки развести в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
5. И. п. - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить на колено; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8. Повторить упражнение 1-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс 33

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя - руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
5. И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).
6. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
7. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.
8. Игра «Удочка».

Комплекс 34

1. Игра «Догони свою пару».

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 - исходное положение (6 раз),
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 35

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-7 раз).
4. И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присед, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 - опустить ногу, флажки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. - основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6-7 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
6. И. п. стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - исходное положение (6 раз).
7. И. п. - основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг левой ногой влево; 4 - приставить правую ногу, исходное положение (6-7 раз).
8. Игра «Фигуры».

Летний период

Июнь

Комплекс 37

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

2. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1 - кегли в стороны; 2 - кегли вверх; 3 - кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 - кегли в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 - выпрямиться, кегли в стороны; 4 - исходное положение (5-7 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, кегли у плеч. 1-2 - поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3-4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1-2 - присесть, кегли вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 38

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз). 4. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 - поднять вверх правую прямую ногу; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. - лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 - прогнуться, руки вперед-вверх; 2 - исходное положение (5-7 раз).

8. Игра «Удочка».

Комплекс 39

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками - змейкой; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиками

2. И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 - кубики в стороны; 2 - кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 - кубики в стороны; 4 - исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 - наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3-4 - наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - основная стойка, кубики у плеч. 1 - присесть, кубики вперед; 2 - исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются. Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 - обруч вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вертикально; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 - присесть, обруч вперед; 2 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1-2 - опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Игра «Мышеловка».

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - шаг вправо, мяч вверх; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг влево; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-мяч вверх; 2-3 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1-2 - присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4 - исходное положение.

5. И. п. - сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, мяч вверх; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

7. Игра «Автомобили».

Ходьба по кругу - автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

Комплекс 42

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения со скакалкой

2. И. п. - основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1-2 - выпад вправо, скакалку вверх; 3-4 - исходное положение. То же влево (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка нога врозь, скакалка на груди. 1 - скакалку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, скакалку вперед; 2 - исходное положение.

6. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

7. Игра «Угадай по голосу».

Комплекс 43

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 5-6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть справа на бедро, руки вперед; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на правой ноге; на счет 1-8 прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс 44

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - опустить палку за голову на плечи; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, палку вперед; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, палку на грудь. 1-2 - присесть, палку вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 - исходное положение. То же влево (5-7 раз).

7. Игровое упражнение «Фигуры».

8. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками - бабочки.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 - махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 - опустить руки; 3 - махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 - исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 - шаг правой ногой в обруч; 2 - шаг левой ногой в обруч; 3 - шаг правой ногой назад из обруча; 4 - шаг левой ногой из обруча (6-8 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 - поворот вправо, руки прямые; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, обруч у груди. 1 - присесть, обруч вперед; 2 - исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. - основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2-3 раза).

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом малого диаметра

2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 - опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.

5. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч (рис. 37). Выполняется произвольно.

6. И. п. - стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).

7. Игра «Удочка».

Рис. 37 Комплекс 47

1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1-2 - присесть, руки поднять вверх; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-3 - прыжки на месте; 4 - прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 48

9. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

10. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - флажки вверх, скрестить; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

11. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

12. И. п. - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 - поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 - исходное положение (6 раз).

13. И. п. - стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).

14. И. п. - основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1-8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

15. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой (5-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития, совершенствования ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОО соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6-7 лет

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития, совершенствования ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки. В гимнастических упражнениях дети умеют правильно занимать исходное и промежуточные положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и за счет повышения требований к качеству (технике) выполняемых движений. Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепление здоровья детей.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка [5] , руки вдоль туловища. 1-2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному. *Комплекс 2*

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3 - встать, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 - прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 - опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка».

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - руки вперед; 2 - поднять руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 - поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. - основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (8 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 - наклониться

вперед, коснуться палочками у носков ног, 3-4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 - согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40-50 см).

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх, руки прямые; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 - обруч вверх, посмотреть; 2 - наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2 - приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7 - прыжки на двух ногах в обруче; 8 - прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1-7 - прыжки перед обручем; 8 - прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 5

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз)

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверхвперед (угол); 2 - исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

б. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 - исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними. Ходьба в колонне по одному. *Комплекс б*

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - присесть, палку вперед; 3 - встать, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 - палку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.

Ходьба в колонне по одному.

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5-6 лет).

2. Упражнения с обручем

3. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 - мах правой рукой вперед-назад; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 - отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону (6 раз).

5. И. п. - стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 - обруч вверх; 2 - присесть; 3 - встать, обруч вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз). 5. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 - выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 - исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3-4 - то же влево (5-6 раз).

6. И. п. - лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 12 - прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 - исходное положение (67 раз).
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 - повернуться к обручу правым боком; на счет 1-8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами - змейкой; ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8 - то же назад (5-6 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
5. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 - исходное положение (6 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному. Ноябрь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - флажки вверх, скрестить; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки вверх; 2 - присесть, флажки вынести вперед; 3 - встать, флажки вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 - исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Комплекс 10

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).
3. И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - сидя верхом, руки за головой. 1 - поворот вправо, руку в сторону; 2 - выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг со скамейки правой ногой;
- 4 - шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).
6. И. п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 - исходное положение (6 раз).
7. И. п. - стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.
8. Ходьба в колонне по одному между скамейками. *Комплекс 11*

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3 - палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 - руки вперед; 2 - выпад вправо, палку вправо; 3 - ногу приставить, палку вперед; 4 - исходное положение (6 раз). То же влево.
5. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 - поворот вправо; 2 - исходное положение. То же влево.
6. И. п. - лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. - основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Затейники».

Комплекс 12

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вверх; 2 - мяч за голову; 3 - мяч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).
4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).
6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6 раз).
7. Игра «Удочка».
Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 13

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать; руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 - поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному. *Комплекс 14*

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен - ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары - широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 - палку вперед параллельно; 4 - повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 - палку параллельно; 6 - исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 - шаг правой ногой вперед через палку; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг правой ногой назад через палку; 4 - шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 - присесть, развести колени врозь; 2-4 исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Угадай, кто позвал». *Комплекс 16*

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 - поднимаясь на носки, веревку вверх; 2 - опустить веревку, вернуться в исходное положение.
3. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 - веревку вверх; 2 - наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 - выпрямиться, веревку вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз),
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 - поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
6. И. п. - лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1 - прогнуться, веревку вынести вперед; 2 - исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. - стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

8. Игра «Совушка».

Январь

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - руки вниз (8 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. основная стойка, руки произвольно. На счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - опустить руки через стороны.

То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 - присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2-3 раза.

7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке. *Комплекс 19*

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 - исходное положение, мяч в левой руке; 3-4 - то же левой рукой (7-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 - выпрямиться; 3 - наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 - исходное положение (56 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».

Комплекс 20

1. Игра «Летает - не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 - исходное положение; 3-4 - то же левой ногой (6-8 раз).
3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 - мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - исходное положение. 3-4 - то же левой ногой (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1-8 (2-3 раза).

7. Игра «Эхо». Февраль

Комплекс 21

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг.

2. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 - веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - исходное положение (8 раз).
3. И. п. - основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 - веревку вверх; 2 - наклониться, положить веревку у носков ног; 3 - веревку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 - вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. - сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги (угол); 2 - поставить ноги в круг; 3 - поднять ноги; 4 - исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. - лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).
7. И. п. - стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.
8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 - поочередно поднимать ногу (правую или левую) - ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - присесть, колени развести в стороны; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Игра «Летает - не летает». *Комплекс 23*

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары - широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1 - руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (6 раз).

4. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 - исходное положение; 3-4 - то же левой ногой (8 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 - поворот на спину; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Удочка».

Комплекс 24

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров - справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - переложить мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед; 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 - прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 - поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 25

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших. **Упражнения с короткой скакалкой**

2. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - опустить скакалку за голову, на плечи; 3 - скакалку вверх; 4 - исходное положение (8 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (8 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. - лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
6. лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, скакалку вверх; 2 - вернуться в исходное положение.
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному. *Комплекс 26*
1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении - найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 - вернуться в исходное положение. 3-4 - то же левой ногой (6-8 раз).
3. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 - присесть, обруч в сторону; 2 - исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - исходное положение. То же влево (8 раз).
5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает - не летает».

Комплекс 27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - основная стойка. 1 - один ребенок приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3-4 - то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. - основная стойка. 1-2 - поворот туловища направо; 3-4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. - основная стойка. 1-2 - поочередно поднимать одну ногу назадвверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 - другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3-4 - исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

Рис. 42

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 28

1. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую руку в сторону; 2 - левую руку в сторону; 3 - правую руку вниз; 4 - левую руку вниз (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение.

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Апрель

Комплекс 29

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4 - то же влево (по 3 раза).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом о пол; 2 - исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - мяч вверх; 2 - наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

6. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 - поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3-4 - исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

1. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - исходное положение.

3. И. п. - стойка ноги врозь, палка на груди. 1 - наклониться вперед, положить палку на пол; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять палку; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, палка за головой. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. - основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 - поднять правую ногу назад-вверх; 2 - исходное положение; 3-4 - левой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Комплекс 31

1. Игра «Воротца» (см. комплекс 28).

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному. *Комплекс 32*

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (по 4 раза).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 - присесть, руки за голову; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - поворот на живот, помогая себе руками; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой. 7. Игра малой подвижности «Летает - не летает». Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 - мяч вперед; 2 - мяч вверх; 3 - мяч вперед; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 - наклониться вперед к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 - исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. - основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, мяч на полу. 1-4 - катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка». *Комплекс 34*

1. Игра «Летает - не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 - обруч вверх; 2 - повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 - обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево); 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение.

6. И. п. - стоя в обруче. На счет 1-7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе). *Комплекс 35*

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 - поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 - флажки в

стороны; 2 - присесть, флажки вперед; 3 - встать, флажки в стороны; 4 - исходное положение (7-8 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 - флажки в стороны; 2

наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки вверх; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам; 2-4 - круговые движения рук вперед; 5-7 - то же назад; 8 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 - поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3-4 раза).

6. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 - прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 - исходное положение.

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

Летний период

Июнь

Комплекс 37

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба.

Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 - поднять скакалку вперед; 2 - скакалку вверх; 3 - скакалку вперед; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 - выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 - исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1-2-поднять ноги вверх - угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3-4 - исходное положение.

6. основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра малой подвижности «Летает - не летает» (в ходьбе по кругу).

Комплекс 33

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи). **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - руки за спину; 3 - руки вперед, мяч в левой руке; 4 - исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6-7 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3-4 - исходное положение. То же с поворотом влево.

6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8-10 раз).

7. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 39

1. Игра малой подвижности «Эхо».

Упражнения с кубиками

2. И. п. - основная стойка, кубики внизу. 1 - кубики в стороны; 2 - кубики вверх; 3 - кубики в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 - кубики вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 - выпрямиться, кубики вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубики внизу. 1 - поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 - выпрямиться; 3 - поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 - выпрямиться; 5 - поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 - выпрямиться; 7 - поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 - исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 - поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2-3 раза).

7. Игра «Угадай, чей голосок». *Комплекс 40*

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. основная стойка, руки за головой. 1 - поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть, руки вверх; 3-4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному

Июль

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег враспынную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 - палку вверх; 2 - палку за голову; 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. - ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1-2 - перехватывая палку, присесть; 3-4 так же, перехватывая палку (рис. 44) в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

8. *Комплекс 42*

1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег враспынную.

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке. 1-2 - обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3-4 - то же, обруч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 - наклон вперед; 3 - выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 - исходное положение. То же шагом влево (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 - медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
5. стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. - лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2 - приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3-4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

7. И. п. - стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1-7 - прыжки на двух ногах в обруче; 8 - прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 18).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 43

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук - в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую руку через стороны вверх; 2 - левую вверх; 3 - правую руку через стороны вниз; 4 - так же левую вниз.

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону (46 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

6. И. п. - стойка на колени руки на поясе. 1-2 - поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (56 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

8. в колонне по одному. *Комплекс 44*

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя - мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 - мяч на грудь; 2 - мяч вперед, руки прямые; 3 - мяч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1-3 - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - выпрямиться, в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - встать, вернуться в исходное положение.
5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8-10 раз).
6. И. п. - стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1-4 - катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).
7. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 - правую ногу назад на носок, мяч вверх;
2 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
8. Игра «Лягушки».

Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» - прыжок в болото.

9. Ходьба в колонне по одному. Август
Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку вверх; 2 - палку вперед; 3 - полуприсед; 4 - исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 - шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2-3 - 2 наклона вперед; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И. п. - основная стойка, палка у груди. 1 - палку вверх; 2 - присесть, палку вперед; 3 - встать, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево (по 3 раза).
6. И. п. - основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счет 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами).

Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 3-4 - исходное положение. То же влево (6-7 раз).
3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2-исходное положение; 3-4-то же влево (по 3 раза).
4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 - исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямые ноги вверх; 2 - развести в стороны; 3 - ноги соединить; 4 - опустить ноги в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.
7. Игра «Летает - не летает» (в ходьбе по кругу). *Комплекс 47*

1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 - исходное положение; 3-4 - то же левыми ногами (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1-2 - поочередное приседание, разводя колени; 3-4 - исходное положение.
4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - приставить ноги, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поднять правую (левую) ногу назад-вверх - ласточка, держась за руки партнера; 3-4 - исходное положение. Выполняется поочередно (4-5 раз).
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 48

1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки внизу в замок. 1-2 - руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 - исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 2-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - руки вверх; 2 - наклониться вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки вверх; 4 - исходное положение.
5. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. 1 - встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 - исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 - исходное положение. И так попеременно на счет 1-8 (2 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Примечания

1

Содержание некоторых игр не приводится. Их можно найти в книгах: Пензулаева Л. И. Подвижные игры и упражнения для детей 3-4 лет; Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет (М., 2000).

2

И. п. - исходное положение (*здесь и далее*).

3

Основная стойка для детей 4-5 лет - ноги слегка расставлены, ступни параллельны.

4

Основная стойка для детей 5-6 лет - стоя пятки вместе, носки врозь.

5

Основная стойка для детей 6-7 лет - пятки вместе, носки врозь.

**2.8 Календарный план воспитательной работы
в процессе реализации содержания тематических недель во 2 младшей группе**

№ уч. нед.	Месяц, неделя	Тема недели	Итоговое мероприятие
5.	Сентябрь	Мои любимые игрушки	Физкультурный досуг «Моя любимая игрушка»
6.	Октябрь	Неделя ПДД	Физкультурное развлечения «Мой друг- Светофор»
7.	Ноябрь	День матери.	Досуг с мамами. Видеоролик
8.	Декабрь	Готовимся к Новому году	Спортивные развлечения «Снежок»
9.	Январь	Зимние забавы	Спортивные развлечения «Новогодние каникулы»
10.	Февраль	День защитника Отечества	Физкультурный досуг «Солдаты»
11.	Март	Мамин день	Физкультурный досуг «Мамины спортсмены»
12.	Апрель	Я расту здоровым	Спортивный досуг «День здоровья»

13.	Май	Неделя ПДД	Физкультурный досуг «Маленький пешеход»
-----	-----	------------	---

Календарный план воспитательной работы в процессе реализации содержания тематических недель в средних группах

№ уч. нед.	Месяц, неделя	Тема недели	Итоговое мероприятие
1	Сентябрь	Неделя ПДД и ОБЖ	Спортивные развлечения «Правила дорожного движения детям знать положено»
2	Октябрь	День пожилых людей.	Спортивный досуг «Нам года-не беда»
3	Ноябрь	День матери	Спортивный досуг «Мамочки любимые». Видеоролик
4	Декабрь	Здравствуй, зима	Спортивные развлечения «Снежок»
5	Январь	Зимние забавы	Спортивные развлечения «Новогодние каникулы»

6	Февраль	День Защитника Отечества	Физкультурный досуг «Солдаты»
7	Март	Мамин день	Физкультурный досуг «Мамины спортсмены»
8	Апрель	Если хочешь быть здоров!	Спортивный досуг «День здоровья»
9	Май	Здравствуй, лето!	Физкультурный досуг «Маленький пешеход»

Календарный план воспитательной работы в процессе реализации содержания тематических недель в старших группах

№ уч. нед.	Месяц, неделя	Тема недели	Итоговое мероприятие
1.	Сентябрь	Неделя безопасности жизнедеятельности	Физкультурные развлечения «Юные спасатели»

2.	Октябрь	День пожилого человека	Спортивный досуг для педагогов и бабушек и дедушек «А ну-ка бабушки, а ну-ка дедушки»
	Октябрь	День отца.	Физкультурный досуг «Папа может...»
3.	Ноябрь	День матери	Физкультурный досуг «День матери!»
4.	Декабрь	Зима –волшебница.	Физкультурный досуг «Здравствуй, Новый год!»
	Январь	Зимние забавы	Спортивные развлечения «Проказы зимушки-зимы»
5.	Февраль	Защитники Отечества	Спортивный досуг «Наша армия сильна!»
6.	Апрель	Я расту здоровым	Спортивные развлечения «День здоровья!»
8.	Май	День победы	Физкультурный досуг «Праздник Победы -9 мая!»

**Календарный план воспитательной работы в процессе реализации содержания тематических недель в
подготовительных группах**

№ уч. нед.	Месяц, неделя	Тема недели	Итоговое мероприятие
1.	Сентябрь	Неделя безопасности жизнедеятельности	Физкультурные развлечения « Юные спасатели»
2.	Октябрь	День пожилого человека	Спортивный досуг «А ну-ка бабушки, а нука дедушки»
	Октябрь	День отца.	Физкультурный досуг «Папа может...»
3.	Ноябрь	День матери	Физкультурный досуг «День матери!»
4.	Декабрь	Зима –волшебница.	Физкультурный досуг «Здравствуй, Новый год!»
	Январь	Зимние забавы	Спортивные развлечения «Проказы зимушки-зимы»
5.	Февраль	Защитники Отечества	Спортивный досуг «Наша армия сильна!»
6.	Апрель	Я расту здоровым	Спортивные развлечения «День здоровья!»
8.	Май	День победы	Физкультурный досуг «Праздник Победы -9 мая!»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемнообучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*
- 3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);*
- 4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*
- 5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

- 6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*
- 7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*
- 8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;*
- 9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*
- 10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*
- 11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;*
- 12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;*
- 13) *взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;*
- 14) *использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;*
- 15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;*

3.2 Оснащение помещения для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-4 года)

№ п/п	Вид помещения	Оснащение	Примечания
1	Спортивный зал	<p>Спортивное оборудование для прыжков, лазания, равновесия, горки, палки гимнастические, скакалки 1.8м, скакалка 3.8м, мячи, батут, мячи с шипами, обручи 60см, кегли, коврик массажный, Полифункциональные модули.</p> <p>Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, канат, мячи на резинке, скамейки деревянные. др.)</p>	

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.3.1. Перечень учебно-методических пособий

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2019. — с. 336.
2. Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
8. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКАМИНТЕЗ, 2017.
9. Верещагина Н.В. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка 3-4 лет группе детского сада. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года (вступил в силу 01 января 2014 года).
10. Каменская В. Г., Зверева С. В. К школьной жизни готов! — СПб., 2001.
11. 2. Каменская В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии. — М., 2005.
12. 3.Ноткипа Н. А. и др. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. —СПб., 2003.
13. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии.- —М.. 2001.