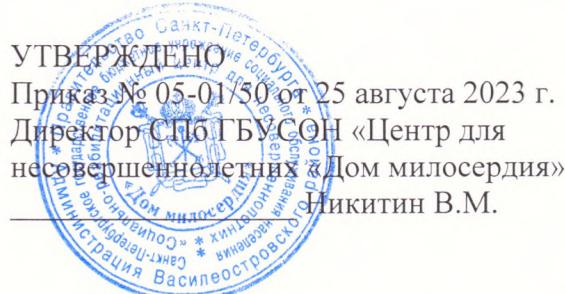


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Дом Милосердия»**

Программа рассмотрена
Методическим советом СПб ГБУСОН
«Центр для несовершеннолетних
«Дом милосердия»
Протокол № 05-02/02 от 25 августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«НЕПОСЕДЫ»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 3 – 6 лет**

Разработчик –
Котова Ирина Владимировна, воспитатель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся дошкольного возраста, оказавшихся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации, проживающих в стационарном отделении «Социальный приют», группа «Дошкольники», СПб ГБУ СОН «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Дом милосердия» (далее – Центр).

Актуальность программы. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Особенность программы заключается в том, что она является неотъемлемой частью системы дополнительного образования Центра для учащихся дошкольного возраста, построенной на основе программы дошкольного образования «От рождения до школы» в соответствии с комплексно-тематическим планированием, разработанным Гладышевой Н.Н., Сидоренко Е.В., Храмовой И.Н для разновозрастной группы.

Учебный план программы «Непоседы» составлен в соответствии с основными речевыми темами, которые учащиеся изучают на занятиях по развитию речи по программе «От маленького слова к большому разговору» и на занятиях по художественно-эстетическому развитию по программе «Красочный мир».

Программа «Непоседы» ориентирована на разновозрастную группу учащихся младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. При одинаковом содержании деятельности на занятиях учащиеся решают разные программные задачи и выполняют их на разном качественном уровне, соответствующем возрасту и индивидуальным особенностям.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования, действующими на период ее составления:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Объем и срок освоения программы. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года составляет 36 недель. Срок реализации программы – 72 академических часа. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю (в зависимости от смен воспитателя), продолжительность занятия – 1 академический час. Академический час для возрастной группы 3-4 года составляет 15-20 минут, для

воспитанников в возрасте 5-6 лет – 25-30 минут. Работа проводится по подгруппам в зависимости от возраста.

Так как в Центре воспитанники находятся неопределенное время, которое может составлять от нескольких дней до года и в редких случаях больше, поэтому продолжительность обучения является ориентировочной и определяется не временем, а достигнутыми результатами.

Цель программы – способствовать формированию у учащихся интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие учащихся.

Задачи программы:

обучающие:

- дать представления об элементарных знаниях своего организма, роли физических упражнений в жизни ребенка, способах укрепления собственного здоровья;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- прививать культурно-гигиенические навыки;

развивающие:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

воспитательные:

- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

- обогащение двигательного опыта учащихся;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- способность находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- умение организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение устанавливать связь между совершающим действием и состоянием организма, самочувствием.

Предметные:

- правильное выполнение физических упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию физических качеств (равновесия, координации движения, скорости, силы, гибкости, выносливости), крупной и мелкой моторики;
- знание основных принципов здорового образа жизни, понятий «здоровье» и «болезнь»;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание значения частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- понимание необходимости соблюдения режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знание некоторых видов спорта и правил подвижных игр;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Условия набора и формирования групп: прием на обучение осуществляется на основе заявления от родителей (законных представителей). Занятия по данной программе начинаются с издания директором приказа о зачислении ребенка на данную программу.

Материально-техническое обеспечение: игровая комната, рассчитанная на 10 человек; коврики, гимнастическая стенка, мячи, обручи, флаги, скакалки, гимнастическая доска, гимнастической скамейка, магнитофон, колонки, флешка/диск с музыкой.

Особенности организации образовательного процесса: все занятия по программе рассчитаны на аудиторию воспитанников дошкольного возраста. В ходе работы на занятиях воспитатель ориентируется на психологические особенности воспитанников, реализует индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Воспитатель на занятиях выступает не только как носитель знания, но и как помощник.

Формы организации программы: подгрупповые (по возрастным категориям) с применением личностно-ориентированного подхода.

Формы учебных занятий: практические занятия, игровые занятия.

Принципы обучения: единство обучения и воспитания, сотрудничество педагога и учащихся.

Кадровое обеспечение программы: занятия по программе проводит воспитатель группы «Дошкольники».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Сегодня – дошкольята, завтра - школьники	2		2	Игра-испытание, игры
2.	Осень. Осенние дары природы. Труд людей осенью	2		2	Игры
3.	Кто я?	2		2	Игры
4.	Морское путешествие	2		2	Игры
5.	Мой дом. Мой город	2		2	Игры
6.	Родная страна	2		2	Игры
7.	Эпоха динозавров	2		2	Игры
8.	Труд взрослых. Профессии	2		2	Игры
9.	Поздняя осень	2		2	Игры
10.	Моя семья	2		2	Игры
11.	Наши добрые дела (дружба, помощь, забота, внимание)	2		2	Игры
12.	Комнатные растения	2		2	Игры
13.	Здравствуй, зимушка-зима!	2		2	Игры
14.	Правила дорожного движения	2		2	Игры
15.	Мальчики и девочки	2		2	Игры
16.	К нам приходит Новый год	2		2	Игры
17.	Неделя игры. Каникулы	2		2	Игры
18.	Юные волшебники (неделя художественного творчества)	2		2	Игры
19.	Любопытные почемучки (неделя познания)	2		2	Игры
20.	Мы - спортсмены	2		2	Игры
21.	Культура общения	2		2	Игры
22.	Служу Отечеству!	2		2	Игры
23.	Народное творчество, культура и традиции	2		2	Игры
24.	Женский день	2		2	Игры
25.	Искусство и культура	2		2	Игры
26.	Весна-красна	2		2	Игры
27.	Неделя книги	2		2	Игры
28.	Неделя здоровья	2		2	Игры
29.	Космические просторы	2		2	Игры
30.	Пернатые соседи и друзья	2		2	Игры

31.	Знай и уважай ПДД	2		2	Игры
32.	День Победы	2		2	Игры
33.	Опыты и эксперименты	2		2	Игры
34.	Лесные жители	2		2	Игры
35.	Мир вокруг нас	2		2	Игры
36.	Диагностика	2		2	Игра- испытание
	Итого	72		72	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 05-01/50 от 25 августа 2023 г.
Директор СПб ГБУСОН «Центр для
несовершеннолетних» «Дом милосердия»
Никитин В.М.

«25 августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной обще развивающей программы
«НЕПОСЕДЫ»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

обучающие:

- дать представления об элементарных знаниях своего организма, роли физических упражнений в жизни ребенка, способах укрепления собственного здоровья;

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;

- прививать культурно-гигиенические навыки;

развивающие:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

воспитательные:

- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;

- накопление необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

- обогащение двигательного опыта учащихся;

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- способность находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- умение организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение устанавливать связь между совершающим действием и состоянием организма, самочувствием.

Предметные:

- правильное выполнение физических упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию физических качеств (равновесия, координации движения, скорости, силы, гибкости, выносливости), крупной и мелкой моторики;
- знание основных принципов здорового образа жизни, понятий «здоровье» и «болезнь»;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание значения частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- понимание необходимости соблюдения режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знание некоторых видов спорта и правил подвижных игр;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Календарно-тематический план

№ п/ п	Раздел программы	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Количес- тво часов
1	Сегодня дошкольята – завтра школьники	Вводное занятие. Диагностика			1
		«Школа олимпийского резерва»: упражнения в равновесии			1
2	Осень. Осенние дары природы. Труд людей осенью	«Дары осени»: упражнения в прыжках до предмета			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Осенняя пора»			1
3	Кто я?	Игровые упражнения с мячом на открытом воздухе			1
		«Кто самый сильный и меткий?»: упражнения на равновесие, прыжки, метание			1
4	Морское путешествие	«Морское путешествие»: упражнения на прыжки и лазанье			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Морские животные»			1
5	Мой дом. Мой город	Игровые упражнения на закрепление пройденного			1

		Сюжетно-тематическое занятие «Наш любимый город»			1
6	Родная страна	Упражнения с мячом, прыжки в длину			1
		Физкультурный досуг «Наша Родина – Россия»			1
7	Эпоха динозавров	Игра-испытание «Спасаем динозавров»			1
		«Мама и динозаврик»: ритмическая гимнастика			1
8	Труд взрослых. Профессии	Игровое занятие «В мире спортивных профессий»			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Все профессии важны»			1
9	Поздняя осень	«Путешествие в осенний лес»: упражнения на закрепление пройденного			1
		«Осенние листья»: ритмическая гимнастика			1
10	Моя семья	Упражнения на равновесие с мешочками, лазанье, перепрыгивание			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Дружная семья»			1
11	Наши добрые дела	Игра-испытание «Поможем Буратино вернуться домой»			1
		Физкультурный досуг «Мы – дружные ребята»			1
12	Комнатные растения	«Дружочки-цветочки»: игровые упражнения на равновесие, прыжки и метание			1
		Игровые упражнения с мячом			1
13	Здравствуй, зимушка-зима!	Упражнения на равновесие и перебрасывание мяча через шнур			1
		«Зима для ловких, быстрых и смелых»: игровые упражнения на закрепление пройденного			1
14	Правила дорожного движения	Упражнения с обручами и мячами			1
		Физкультурный досуг «Правила безопасности»			1
15	Мальчики и девочки	Упражнения в равновесии и прыжках			1
		Игровое занятие «На физкультуру, мальчики, на			1

		физкультуру, девочки!»			
16	К нам приходит Новый год	Танцевально-ритмическая гимнастика «Снежинки»			1
		Сюжетно-тематическое занятие «В лес за елкой»			1
17	Неделя игры. Каникулы	Игровое занятие «А мы саночки возьмем»			1
		Упражнения на скольжение, игровые упражнения на открытом воздухе			1
18	Юные волшебники	Игра-испытание «В поисках волшебного сундука»			1
		«Разноцветная эстафета»: упражнения на закрепление пройденного			1
19	Любопытные почемучки	Упражнения на метание, лазанье, прыжки			1
		Физкультурный досуг «Зачем человеку кости и скелет?»			1
20	Мы – спортсмены	Игровые упражнения с мячом, метание			1
		«С физкультурой мы дружны»: упражнения в ползании и метании			1
21	Культура общения	Упражнения в прыжках и ходьбе с препятствием, метание			1
		«Эстафета вежливости»: упражнения на равновесие и прыжки			1
22	Служу Отечеству!	Упражнения на равновесие, прыжки на одной ноге, упражнения с мячом			1
		Игровое занятие «Наша армия сильна!»			1
23	Народное творчество, культура и традиции	Упражнения в метании на дальность, прыжки в длину			1
		Физкультурный досуг «Русские народные игры»			1
24	Женский день	Упражнения в метании в цель, в ползании, прыжки			1
		Игровое занятие «Соберем букет для мамы»			1
25	Искусство и культура	Игровое занятие «Ловкие и быстрые»			1
		Физкультурно-познавательное занятие «Искусство и спорт»			1
26	Весна-красна	Упражнения на равновесие и прыжки			1

		Сюжетно-тематическое занятие «К нам пришла весна, разбудим Мишку ото сна»			1
27	Неделя книги	Упражнения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Поможем героям вернуться в книгу»			1
28	Неделя здоровья	Бег на выносливость, прыжки на одной ноге			1
		Физкультурно-познавательное занятие «Физкультура и спорт – здоровье и красота»			1
29	Космические просторы	Упражнения в прыжках и метании			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Космическое путешествие»			1
30	Пернатые соседи и друзья	Упражнения в прыжках и подлезании			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Птицы»			1
31	Знай и уважай ПДД	Упражнения в ползании, метании и прыжках			1
		Сюжетно-тематическое занятие «Путешествие в транспортную страну»			1
32	День Победы	Упражнения в перебрасывании мячей друг другу			1
		Физкультурный досуг, посвященный Дню Победы			1
33	Опыты и эксперименты	Упражнения в равновесии и прыжках			1
		Наблюдение за состоянием мышц во время выполнения силовых упражнений			1
34	Лесные жители	Упражнения в равновесии и перебрасывании мяча			1
		Физкультурный досуг «Друзья леса»			1
35	Мир вокруг нас	Сюжетно-тематическое занятие «Жучки-паучки»			1
		Ритмический танец «Чунга-чанга»			1
36	Контрольное занятие				2
				Итого	72

Содержание занятий

Сегодня дошкольята – завтра школьники

Тема 1. Вводное занятие. Диагностика

Теория. Цели и задачи программы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Практика. Игровое занятие «Мы любим спорт!» (Приложение 1)

Тема 2. «Школа олимпийского резерва»: упражнения в равновесии

Практика.

1. Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2. Комплекс ОРУ.

3. Основные виды движений. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

4. Подвижная игра «Найди пару».

5. Дыхательное упражнение «Листочки».

Осень. Осенние дары природы. Труд людей осенью

Тема 1. «Дары осени»: упражнения в прыжках до предмета

Практика.

1, 2 Те же.

3. Основные виды движений. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до картинки фрукта или овоща, снять картинку с шнуря и бежать обратно, положить в корзинку, назвать, что принес (расстояние 3-4 м).

4. Подвижная игра «Сбор урожая».

5. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Осенняя пора»

Практика.

1. Обычная ходьба, ходьба на носках, в приседе, легкий бег, ходьба «змейкой».

2. Комплекс ОРУ с листочками. Свободный танец с листьями.

3. Основные виды движений «Шагаем через лужи», «Перепрыгни ручеек», упражнения на равновесие «Пройди по мостику».

4. Подвижные игры «Грибник и грибы».

5. Дыхательные упражнения «Подуй на тучку».

Кто я?

Тема 1. Игровые упражнения с мячом на открытом воздухе

Практика.

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

2. Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза).

3. Подвижная игра «Овощи – фрукты».

4. Зрительная гимнастика «Прогулка в осенний лес».

Тема 2. «Кто самый сильный и меткий?»: упражнения на равновесие, прыжки, метание

Практика.

1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

2. Комплекс ОРУ с флагжками.

3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по скамье (высота скамье 30 см), «по следам», из обруча в обруч. Прыжки «Достань платочек» (прыжок в высоту, платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка). Метание: катание обруча между предметами (расстояние

между предметами 40-50 см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)

4. Подвижная игра «За грибами».
5. Дыхательная гимнастика под расслабляющую мелодию «Звуки леса».

Морское путешествие

Тема 1. «Морское путешествие»: упражнения на прыжки и лазанье

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с опорой на стопы и ладони, прыжки на двух ногах, с продвижением вперед; бег врассыпную.

2. «Аэробика для морских жителей». Комплекс общеразвивающих упражнений.

3. Игровые упражнения. «Прокати обруч», «Прыжки вдоль дорожки», пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).

4. Подвижная игра «Волна».

5. Зрительная гимнастика «Прогулка по морю».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Морские животные»

Практика.

1, 2. Те же.

3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), по веревке боком. Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (3-4 раза подряд); бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка). Лазание по гимнастической лестнице на высоту 2 м.

4. Подвижная игра «Дельфин», «Морская черепаха».

5. Дыхательные упражнения. «Морской воздух».

Мой дом. Мой город

Тема 1. Игровые упражнения на закрепление пройденного

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки, ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.

2. Основные движения. Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком, с перешагивание через набивные мячи. Прыжки: спрыгивание с высоты 30 см (со скамейки); упражнение «Достань платочек» (платочек на 15 см выше поднятой руки ребенка). Лазание по гимнастической лестнице на высоту 2 м.

3. Подвижная игра «Мой город».

4. Зрительная гимнастика «Заборчик», «Теремок».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Наш любимый город»

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх, на пятках, руки на плечах; «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «обезьянки» (высокие четвереньки), спиной вперед, обычная ходьба с остановкой по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго «не выныривать»; легкий бег, быстрый бег врассыпную. Построение в две колонны.

2. Комплекс ОРУ с мячом.

3. Основные виды движений. Равновесие: перешагивание через предметы (высота предметов 15 – 20 см, расстояние между предметами 70 см); ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см). Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30 см). Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками

от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5м).
Ползание: упражнение «Разведчики, ползание на животе по полу.

4. Подвижная игра «Веселая карусель».
5. Упражнение на расслабление «Руки отдыхают».

Тема 6. Родная страна

Тема 1. Упражнения с мячом, прыжки в длину

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне, обычная ходьба, легкий бег, прыжки вперед на двух ногах.

Построение в круг.

2. Комплекс ОРУ с флагами «Мы – дети России».
3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние до ориентира 50 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на расстоянии вытянутой руки ребенка). Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
4. Подвижная игра «Помощники».
5. Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

Тема 2. Физкультурный досуг «Наша Родина – Россия»

Практика.

1, 2 Те же.

3. Основные виды движений. Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80 см). Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на расстоянии вытянутой руки ребенка). Прокатить мяч по дорожке (ширина 40-50 см) в прямом направлении на расстояние 1,5 м. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не упускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.

4. Подвижная игра «Собери флаг России».
5. Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.

Эпоха динозавров

Тема 1. Игра-испытание «Спасаем динозавров»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишками», «обезьянки», с разведением носков врозь и бег между кубиками, обычная ходьба с остановкой по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго «не выныривать»; легкий бег, быстрый бег. Построение около кубиков.

2. Комплекс ОРУ с косичкой.
3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левыми руками. Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см).

4. Подвижная игра «Найди кости динозавра».
5. Пальчиковая гимнастика «Напои динозавра»

Тема 2. «Мам и динозаврик»: ритмическая гимнастика

Практика. Разминка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Труд взрослых. Профессии

Тема 1. Игровое занятие «В мире спортивных профессий»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег вразсыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 Комплекс ОРУ с мячом среднего размера.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по шнуре, положенному прямо, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Прыжки через 4-5 обрущей, помогая себе взмахом рук, прыжки со скамейки. Метание: катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя), перебрасывание мяча из-за головы друг другу(расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50 см).

4. Подвижная игра «Летчик».

5. Пальчиковая гимнастика «Профессии».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Все профессии важны»

Практика

1. Ходьба в колонне по одному обычная, на носочках, руки в стороны, на пятках, подскoki, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах и приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперед ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, боковой галоп вправо, влево, бег спиной вперед.

2. Комплекс ОРУ с кубиками.

3. Основные виды движения. «Геолог» - ползание с упором на ладонях и коленях под модуль-дугу, «Строители» - ползание с упором лежа сзади, согнув ноги, ногами вперед, «Летчики» - ходьба по скамейке, руки в стороны, «Военные» - ползание лежа на животе по – пластунски с подползанием под модуль, «Пожарные», «Акробаты», «Жонглеры», «Водитель».

4. Подвижная игра “Изобрази профессию”.

5. Упражнения на восстановления дыхания.

Поздняя осень

Тема 1. «Путешествие в осенний лес»: упражнения на закрепление пройденного

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (высота приподнятого края 30 см, ширина 25 см). Прыжки со скамейки. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.

4. Подвижная игра «С какого дерева листок?»

5. Пальчиковая гимнастика «Овощи».

Тема 2. «Осенние листья»: ритмическая гимнастика

Практика. Разминка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Моя семья

Тема 1. Упражнения на равновесие с мешочками лазанье, перепрыгивание Практика.

1. Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприсяде, руки вперед, «обезьянки», ходьба врассыпную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох – живот выпятив вперед, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]; боковой галоп правым и левым боком.

2. Комплекс ОРУ с обручем.

3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по скамейке боком, по веревке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50 см). Лазанье: пролезанием прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазанье по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагом на высоту 1,5 м.

4. Подвижная игра «Ловишки».

5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Дружная семья»

Практика.

1. Ходьба и легкий бег змейкой между предметами, ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину, приставным шагом, «обезьянки», змейкой, в рассыпную, обычна ходьба; дыхательное упражнение «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком, бег в ускоренном и замедленном темпе.

2. Комплекс ОРУ «Дружная семья».

3. Основные виды движений. Ходьба с перешагиванием через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Метание: отбивание мяча правой и левой руками, катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя, расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.

4. Подвижная игра «Кто живет у нас в квартире?».

5. Пальчиковая гимнастика «Семья».

Наши добрые дела

Тема 1. Игра-испытание «Поможем Буратино вернуться домой»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, ходьба в полуприседе, с выпадами, обычна ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах, дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бедрам и на выдохе произносят «Ку-ка-ре-ку»).

2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.

3. Основные виды движений. Равновесие: Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 60 см). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя), через сетку с расстояния 1,5 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.

4. Подвижная игра «Поводырь».

5. Пальчиковая гимнастика «Друзья».

Тема 2. Физкультурный досуг «Мы – дружные ребята»

Практика.

1. Ходьба на носочках, на пятках, приставным шагом, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; прыжки вперед на двух ногах, бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени.
2. Комплекс ОРУ с косичкой.
3. Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, по ребристой доске. Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние до ориентира 60 см). Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5 – 2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м).
4. Подвижная игра «Части тела».
5. Самомассаж «Носик, носик...»

Комнатные растения

Тема 1. «Дружочки – цветочки»: игровые упражнения на равновесие, прыжки и метание

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, «обезьянки», «раки», ходьба и бег «змейкой», дыхательное упражнение «отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть).
2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.
3. Основные виды движений. Равновесие-ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина 15 см); прыжки через веревку боком с продвижением вперед. Метание: метание мешочеков в даль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5 -2 м (высота мишени 1.5 м). Лазание: упражнение «жучик». (сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая ноги).
4. Подвижная игра «Цветы».
5. Пальчиковая гимнастика «Во дворе!».

Тема 2. Игровые упражнения с мячом

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на четвереньках, «обезьянки»; бег легкий (1-2 круга), обычная ходьба, боковой галоп правым и левым боком.
2. Комплекс ОРУ с обручем.
3. Игровые упражнения с мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание мяча от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).
4. Подвижная игра «Комнатные растения».
5. Пальчиковая гимнастика «Цветы».

Здравствуй, зимушка-зима!

Тема 1. Упражнения на равновесие и перебрасывание мяча через шнур

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, в полуприседе, врассыпную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег «змейкой», галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение «Снежинки» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»; легкий бег).
2. Комплекс ОРУ с мячом среднего размера.
3. Основные виды движений. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Равновесие - ходьба по доске,

руки в стороны – на голове. Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол.

5. Подвижная игра «Снежок».

4. Пальчиковая гимнастика «Падал снег на порог».

Тема 2. «Зима для ловких, быстрых и смелых»: игровые упражнения на закрепление пройденного

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки.

2. Комплекс ОРУ с палкой.

3. Игровые упражнения. «Озорной мешочек». Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнурков (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Вверх-вниз по дорожке». Ползание по наклонной доске вверх-вниз. (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнурки. «Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (высота баскетбольной корзины от пола 1,5 м).

4. Подвижная игра «Снежная королева».

5. Дыхательные упражнения «Снежинка», Снежинка на носу», «Выюга».

Правила дорожного движения

Тема 1. Упражнения с обручами и мячами

Практика.

1 Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, ходьба с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, «муравьи», «раки», ходьба и бег «змейкой», обычная ходьба, легкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперед, боковой галоп правым и левым боком.

2. Игровые упражнения. «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей кеглю». На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.

3 Игра малой подвижности «Кто внимательный», «Доползи до предмета» (подлезание под дуги).

Тема 2. Физкультурный досуг «Правила безопасности»

1. Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через предмет, врассыпную, «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег.

2. Комплекс ОРУ с мячом.

3. Подвижная игра «Светофор», «Позвони в полицию», «Раз, два, три, что может быть опасным убери».

4. Упражнения на расслабление.

Мальчики и девочки

Тема 1. Упражнения в равновесии и прыжках

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

2. Комплекс ОРУ с палкой.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).

4. Подвижная игра «Салки парами».

5. Пальчиковая гимнастика «Дружба».

Тема 2. Игровое занятие «На физкультуру, мальчики, на физкультуру, девочки!»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, подскоки, боковой галоп правым и левым боком.

2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.

3. Игровые упражнения «Пробеги - задень». Колонной по одному дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег по дорожке. «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо на различные фигурки, например, на зайца с поднятой лапой, на белку, держащую шишку и т. д. Ползание по наклонной доске. Прыжки через канат.

«Мяч через сетку». Натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.

4. Подвижная игра «Догони пару».

5. Малоподвижная игра со шляпой.

К нам приходит Новый год

Тема 1. Танцевально-ритмическая гимнастика «Снежинки»

Практика. Разминка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «В лес за елкой»

Практика. (Приложение 3).

1. Взмахи руками при прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед.

2. Упражнения в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

3. Ходьба по ограниченной поверхности.

Неделя игры. Каникулы

Тема 1. Игровое занятие «А мы саночки возьмем»

Практика.

1. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

2. Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше?».

Тема 2. Упражнения на скольжение, игровые упражнения на открытом воздухе

Практика.

1. Скользование на санках с горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками в гору.

2. Игровые упражнения «Пробеги и не задень», «Снежная карусель».

Юные волшебники

Тема 1. Игра – испытание «В поисках волшебного сундука»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, ходьба в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, бег в рассыпную.

2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.

3. Основные виды движений. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояса. Прыжки: упражнение «Пингвины» Описание: дети зажимают мяч между колен и

прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0.5 м). Метание мешочеков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочки в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.

4. Подвижная игра «Краски».
5. Зрительная гимнастика «Жмурки».

Тема 2. «Разноцветная эстафета»: упражнения на закрепление пройденного Практика.

1. Ходьба на носочках (кружась с продвижением вперед), руки вверх, на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть», на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс), бег в среднем темпе с перепрыгиванием через предметы, расположенные на полу (высота 20-25 см)

2. ОРУ с палкой.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте. Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу)

4. Подвижная игра «Что мы делали, не скажем»

5. Упражнения на расслабление под спокойную мелодию.

Любопытные почемучки

Тема 1. Упражнения на метание, лазанье, прыжки

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колен. «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед. Спиной вперед, обычна ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем. Выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая), бег быстрый, спокойный бег до 1,5 мин.

2. Комплекс ОРУ с обручем.

3. Основные виды движений. Ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5 – 6 предметов (высота предметов 15-20 см). Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз), отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см).

4. Подвижная игра «Съедобное – несъедобное».

5. Ходьба в колонне с подниманием рук.

Тема 2. Физкультурный досуг «Зачем человеку кости и скелет?»

Практика.

1. Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, с высоким подниманием колен. «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед. Спиной вперед, обычна ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем. Выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая), бег быстрый, спокойный бег до 1,5 мин.

2. Комплекс ОРУ с обручем.

3. Основные виды движений. Ходьба по скамье на носочках. Прыжки: упражнение «Перепрыгни – не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева,

продвигаясь вперед (расстояние 35-40 см). Метание: бросание мяча от груди в обруч. (1,5м над полом). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подтягиваясь двумя руками.

4. Подвижная игра «Замри», «Перенос больного».
5. Зрительная гимнастика «Далеко, близко».

Мы – спортсмены

Тема 1. Игровые упражнения с мячом, метание

Практика.

1. Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба, боковой галоп вправо и влево, бег спиной вперед, легкий бег.

2. Игровые упражнения. «Пройди – не урони». Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два, два на левой и т.д. «Попади в корзину». Воспитатель ставит 2-3 корзины. Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2 м. У детей по 2- 3 мешочка лежат (у ног). Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину (сначала девочки, а потом мальчики). «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом.

3. Подвижная игра «Выше ноги от земли».
4. Дыхательное упражнение «Футбол», «Бокс».

Тема 2. «С физкультурой мы дружны»: упражнения в ползании и метании

Практика.

1. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс), «крабики», «муравьишки», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через нос), ходьба и бег змейкой, бег 1,5 минуты.

2. Обще развивающие упражнения с фляжками.

3. Основные виды движений. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча). Ползание по гимнастической скамейке на животе, ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перепрыгивание через шнуры.

4. Подвижная игра «Мы-веселые ребята»
5. Дыхательная гимнастика «Свисток судьи».

Культура общения

Тема 1. Упражнения в прыжках и ходьбе с препятствием, метание

Практика.

1 Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс), подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе.

2. Комплекс ОРУ с обручем.

3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см). Прыжки – перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2, 5 м). Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.

4. Подвижная игра «Волшебное слово».

5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. «Эстафета вежливости»: упражнения на равновесие и прыжки

Практика.

1. Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четверенки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая по крыльям носа)

2. Комплекс ОРУ с кубиками.

3. Основные виды движений. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 30 см, ширина доски 20 см). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета?» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно). Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3.5 м). Ползание по гимнастической скамье на животе.

4. Подвижная игра «Волшебное слово».

5. Зрительная гимнастика «Зажмуримся».

Служу Отечеству!

Тема 1. Упражнения на равновесие, прыжки на одной ноге, упражнения с мячом

Практика.

1. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за головой, в полуприседе руки на поясе, «раки», спиной вперед, «разведчики», обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения (сделать вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинки с ладони»)

2. Комплекс ОРУ.

3. Основные виды движений. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см). Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) расстояние между детьми 2,5 м. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек.

4. Подвижная игра «Успей выбежать».

5. Пальчиковая гимнастика «На ракете».

Тема 2. Игровое занятие «Наша армия сильна!»

Практика.

1. Подвижная игра «Самолеты».

2. Полоса препятствий.

3. Игры «Сапер», «Сбей врага».

4. Ходьба по кругу маршевым шагом.

Народное творчество, культура и традиции

Тема 1. Упражнения в метании на дальность, прыжки в длину

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «кошечки», «муравьишки», «раки», с разведением носков, пяток врозь, «канатоходцы», в полуприседе, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой.

2. Комплекс ОРУ с обручем.

3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.

4. Подвижная игра «Ловишки».

5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Физкультурный досуг «Русские народные игры»

Практика.

1. Ходьба: по краю зала, на носках, «Лошадки», «Пловцы». Бегом марш. Бег: в медленном темпе, боковой галоп, с захлестом голени назад, подскоки. Ходьба и дыхательные упражнения.
2. Комплекс ОРУ с палкой.
3. Игра с бегом «Солнышко-ведрышко», игра на развитие ловкости «Гуси-лебеди», игра «Бабка – Ёжка» - основной вид движений - прыжки.
4. Комплекс дыхательной гимнастики.

Женский день

Тема 1. Упражнения в метании в цель, в ползании, прыжки

Практика.

1. Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, на пятках, со сменой положения рук, «обезьянки», «кошечки», «муравьишки», «раки», с разведением носков, пяток врозь, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой. Дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят [ж])
2. Комплекс ОРУ с флагами.
3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурями 40 см). Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча). Подлезание под шнур правым и левым боком справа.
4. Подвижная игра «Помощь маме».
5. Дыхательные упражнения «Аромат духов».

Тема 2. Игровое занятие «Соберем букет для мамы»

Практика.

1. Ходьба на носках, в полуприседе, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «кошечки», «муравьишки», «разведчики», обычная ходьба, боковой галоп правым и левым боком, легкий бег, бег спиной, бег с захлестыванием ног назад, бег с ускорением, замедлением. Дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот).
2. Комплекс ОРУ с цветами.
3. Основные виды движений. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см). Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4м). Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
4. Подвижная игра «Соберем цветы для мамы».
5. Ходьба под музыкальное сопровождение в колонне по одному.

Искусство и культура

Тема 1. Игровое занятие «Ловкие и быстрые»

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук, «обезьянки», «раки», с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, подскоки, боковой галоп правым и левым боком, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой.
2. Игровое упражнение «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».
3. Подвижная игра «Зайка беленький».
4. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Тема 2. Физкультурно-познавательное занятие «Искусство и спорт»

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «обезьянки», «раки», «муравьишки», в полуприседе, «слоники», обычная ходьба, правым и левым боком, легкий бег. Дыхательные упражнения «Нюхаем цветок» (вдох через нос, выдох через рот).
2. Комплекс ОРУ с мячом большого размера.
3. Основные виды движений. Ходьба по доске с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной (ширина 15 см). Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнуря над полом 15-20 см). Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м. Ползание по скамейке на животе.
4. Подвижная игра «Повтори движение».
5. Игра малой подвижности «Музыка и спорт», «Отгадай какой вид спорта».

Весна-красна

Тема 1. Упражнения на равновесие и прыжки

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперед, в полуприседе, врассыпную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег «змейкой», галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение «Подснежник» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»; легкий бег между предметами (до 2 минут).
2. Комплекс ОРУ с кубиками.
3. Основные виды движений. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. Прыжки через шнур (высота 15-20 см). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). Ползание под шнур (40-50 см).
4. Подвижная игра «Перелет птиц».
5. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «К нам пришла весна, разбудим Мишку от сна»

Практика.

1. Ритмическая гимнастика «С добрым утром!». Ходьба маршевым шагом, на носках, ходьба с высоким подниманием колен, бег, ходьба обычным шагом.
2. Двигательное упражнение «На прогулку». Дыхательное упражнение. Комплекс ОРУ.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Подлезание под дуги. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание: мешочек от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м. перебрасывание мяча из одной руки в другую.
- 4 Подвижная игра «Разбудим Мишку».
5. Ходьба в колонне по одному.

Неделя книги

Тема 1. Упражнения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку

Практика.

1. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, руки на поясе, «раки» - вперед лицом, вперед спиной, «муравьишки», с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба; дыхательное упражнение, легкий бег, бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора, бег с сильным захлестыванием ног назад.
2. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой.
3. Основные виды движений. Равновесие: ходьба по наклонной доске, руки на поясе. Прыжки в длину с места (10-12 раз). Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).

4. Подвижная игра «Бездомный заяц».
5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Поможем героям вернуться в книгу»

Практика.

1. Ритмическая разминка.
2. Игровое упражнение «Ровным кругом».
3. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение.
4. Пальчиковая гимнастика «Подружились».

Неделя здоровья

Тема 1. Бег на выносливость, прыжки на одной ноге

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.
2. Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Ползание по скамейке, подтягиваясь на руках, перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение повторяется 2-3 раза.
3. Подвижная игра «Части тела».
4. Игра малой подвижности «Придумай движение».

Тема 2. Физкультурно-познавательное занятие «Физкультура и спорт – здоровье и красота»

Практика.

1. Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок «раки» - вперед лицом, вперед спиной, «обезьянки», с разведением пяток, носков врозь, обычная ходьба, подскоки, боковой галоп правым и левым боком; дыхательное упражнение, легкий бег, быстрый бег.
2. Обще развивающие упражнения с обручем.
3. Основные виды движений. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с вращением ее вперед и назад. Метание мешочек в даль (до 4 м).
4. Подвижная игра «Веселый волейбол».
5. Игра малой подвижности «Силачи».

Космические просторы

Тема 1. Упражнения в прыжках и метании

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы, «обезьянки», перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному в движении по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.
2. Комплекс ОРУ с палкой.
3. Основные виды движений. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Метание мешочек в горизонтальную цель (3-4 раз). Ползание по скамье с мешочком на спине.
4. Подвижная игра «Солнце и луна».
5. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Космическое путешествие»

1. Ходьба, ходьба приставным шагом, бег, ходьба по кругу за руки.
2. Ритмическая гимнастика «Солнышко». Комплекс ОРУ со шнурями.
3. «Космическая эстафета».
4. Упражнения на расслабление.

Пернатые соседи и друзья

Тема 1. Упражнения в прыжках и подлезании

Практика.

1. Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, на пятках, со сменой положения рук, «обезьянки», «кошечки», «муравьишки», «раки», с разведением носков, пяток врозь, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой. Дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят [ж])

2. Игровые упражнения. «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Метание мяча в корзину.

3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

4. Игра малой подвижности «Найдем воробышку».

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Птицы»

Практика.

1. Ритмическая разминка «Птицы».

2. Комплекс ОРУ.

3. Подвижная игра «Кот и птички».

4. Упражнения на расслабление под музыкальное сопровождение.

Знай и уважай ПДД

Тема 1. Упражнения в ползании, метании и прыжках

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с полуприседанием, руки вперед. По сигналу воспитателя: «Красный!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал «Зеленый!» - переходят на бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2. Обще развивающие упражнения с мячом.

3. Основные виды движений. Ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. Метание мешочеков на дальность (6-8 раз). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Прыжки в длину с разбега.

4. Подвижная игра «Светофор».

5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Сюжетно-тематическое занятие «Путешествие в транспортную страну»

Практика.

1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

2. Комплекс ОРУ с обручами.

3. Ходьба по гимнастической скамье, прыжки «змейкой».

4. Игра с мячом «Транспорт», «Цветные автомобили».

5. Упражнение на расслабление «Лодочка».

День Победы

Тема 1. Упражнения в перебрасывании мячей друг другу

1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную, ходьба с перешагиванием через предметы, «обезьянки», перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному в движении по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.

2. Игровые упражнения «Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз).

Игровые упражнения «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками, бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

3. Подвижная игра «Догони пару».

4. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Физкультурный досуг, посвященный Дню Победы

Практика.

1. Ходьба под песню «День победы», построение.

2. Эстафеты: «Передай мяч», «Прыжки через препятствие», «Пролезь под дугу», «Тоннель», «Снайперы».

3. Подвижная игра «Праздничный салют».

4. ходьба по кругу с подниманием рук под спокойную мелодию.

Опыты и эксперименты

Тема 1. Упражнения в равновесии и прыжках

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании, ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, на пятках, со сменой положения рук, «обезьянки», «кошечки», «муравьишкис», «раки», с разведением носков, пяток врозь, в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, обычная ходьба, бег спиной вперед, быстрый бег, легкий бег змейкой. Дыхательные упражнения.

2. Обще развивающие упражнения с косичкой.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обрущей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза). Пролезание в катящийся обруч.

4. Подвижная игра «Птички и кошка».

5. Ходьба в колонне по одному.

Тема 2. Наблюдение за состоянием мышц во время выполнения силовых упражнений

1, 2. Те же.

3. Основные виды движений. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. Ползание по скамье на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

4. Подвижная игра «Это наши мышцы».

5. Упражнения на расслабление.

Лесные жители

Тема 1. Упражнения в равновесии и перебрасывании мяча

Практика.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полуприседе, «муравьишкис», «крабики», «слоники», обычная ходьба, боковой галоп влево и вправо, легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот).

2. Игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через голову».

3. Подвижная игра «Догони пару».

4. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Тема 2. Физкультурный досуг «Друзья леса»

Практика.

1. Ходьба, бег, чередование.
2. Эстафета «Собери стекла», «Собери листья», «Потуши пожар», «Собери мусор», «Собери ромашку».
3. Упражнения на расслабление.

Мир вокруг нас

Тема 1. Сюжетно-тематическое занятие «Жучки-паучки»

Практика.

1. Ходьба, бег.
2. Подвижные игры «Жуки», «Кузнечики», «Пчелка и цветок».
3. Дыхательная гимнастика «Проснулся жук», «Комарик», «Бабочки».

Тема 2. Ритмический танец «Чунга-чанга»

Практика.

1. Разминка.
2. Разучивание движений танца.

Контрольное занятие

Практика. Спортивная игра-испытание «Мы спортивные ребята-дошкольята!»
(Приложение 2)

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы программы

№ п/ п	Наименование темы	Форма проведения	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Диагностика	Диагностическое занятие	Словесный (проводение инструктажа), практический (выполнение заданий)	Спортивный инвентарь	Рефлексия
	«Школа олимпийского резерва»: упражнения в равновесии	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (упражнения в равновесии)	Шнур, картинки с изображением спортсменов.	Рефлексия
2	«Дары осени»: упражнения в прыжках до предмета	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (упражнения в прыжках до предмета)	Веревка, обруч, муляжи овощей и фруктов.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Осенняя пора»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Разноцветные листья (по количеству детей), шляпки – «грибочки» (по количеству детей), изображение тучки, солнышка, «Лужи» - 10 – 15 штук, «Ручеек», корзина с муляжами овощей и фруктов, гимнастическая доска, канат.	Рефлексия
3	Игровые упражнения с мячом на открытом воздухе	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Мячи, кегли, картинки с изображением овощей и фруктов.	Рефлексия
	«Кто самый сильный и меткий?»: упражнения на равновесие, прыжки, метание	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (упражнения на равновесие, прыжки, метание)	Флажки, скамья, обручи, платочки, мячи (по количеству детей), магнитофон, мелодия «Звуки леса». Картины с изображением съедобных и	Рефлексия

				ядовитых грибов.	
4	«Физкультура для зверят»: упражнения на прыжки и лазанье	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение упражнений в прыжках и лазанье)	Кегли, обручи.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Путешествие на ферму»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Скамья, кубики, веревка, мячи, сетка.	Рефлексия
5	Игровые упражнения на закрепление пройденного	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (игровые упражнения на закрепление пройденного)	Скамья, веревка, набивные мячи. Платочки.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Наш любимый город»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кубики, гимнастическая доска (25см), кубики (30см). баскетбольное кольцо, мяч.	Рефлексия
6	Упражнения с мячом, прыжки в длину	Комбинированное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение упражнений с мячом, прыжки в длину)	Флажки, веревка, мячи, сетка, гимнастическая доска.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Наша Родина – Россия»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кегли, флажки, мячи, сетка, магнитофон, колонки, флашка/диск с музыкой, изображение флага и герба России.	Рефлексия
7	Игра-испытание «В поисках бытовых приборов»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кубики, косички, ребристая доска, набивные мячи гимнастическая скамейка, мячи, кегли, картинки с изображением электроприборов.	Рефлексия
	«Домашние помощники»: ритмическая гимнастика	Занятие ритмической гимнастикой	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Магнитофон, колонки, флашка/диск с музыкой.	Рефлексия

8	Игровое занятие «В мире спортивных профессий»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Мячи среднего размера, шнур 2м, обручи 5 шт., гимнастическая скамья, мячи, шнур, бруски.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Все профессии важны»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кольца по количеству детей, магнитофон, диск с фонограммой, скамейка (высота 25 см), (колпачки, “кочки”, комочки из ваты, скамейка – горка, “гусеница” – нестандартное оборудование), маты, обручи – 4 шт. (d=50 см).	Рефлексия
9	«Путешествие в осенний лес»: упражнения на закрепление пройденного	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий на закрепление)	Мячи, ребристая доска, гимнастическая доска, кубики, изображения деревьев и листьев.	Рефлексия
	«Осенние листья»: ритмическая гимнастика	Занятие ритмической гимнастикой	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Магнитофон, колонки, флашка/диск с музыкой.	Рефлексия
10	Упражнения на равновесие с мешочками, лазанье, перепрыгивание	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение упражнения на равновесие с мешочком с лазаньем, с перепрыгиванием)	Обручи, шнур, гимнастическая скамейка.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Дружная семья»	Сюжетно - тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кегли, гимнастическая доска, мячи. картинки с изображением членов семьи.	Рефлексия
11	Игра-испытание «Поможем Буратино вернуться домой»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Канат, сетка, мячи, гимнастическая скамейка.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Мы – дружные ребята»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию),	Мячи, гимнастическая скамья, мешочки, ребристая доска,	Рефлексия

			практический (выполнение заданий)	веревка, баскетбольное кольцо.	
12	«Дружочки – цветочки»: игровые упражнения на равновесие, прыжки и метание	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (игровые упражнения на равновесие, прыжки и метание)	Мячи, ребристая доска, гимнастическая доска (15 см), канат, мешочки.	Рефлексия
	Игровые упражнения с мячом	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (игровые упражнения с мячом)	Мячи, обручи, сетка.	Рефлексия
13	Упражнения на равновесие и перебрасывание мяча через шнур	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Шнур, мячи среднего размера, гимнастическая скамья, мешочки, гимнастическая доска, канат.	Рефлексия
	«Зима для ловких, быстрых и смелых»: игровые упражнения на закрепление пройденного	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (игровые упражнения на закрепление пройденного)	Шнур, мячи среднего размера, гимнастическая скамья, мешочки, гимнастическая доска, канат, баскетбольное кольцо.	Рефлексия
14	Упражнения с обручами и мячами	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, кегли, мешочки, дуги.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Правила безопасности»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кубики, мячи, дидактический материал для подвижных игр.	Рефлексия
15	Упражнения в равновесии и прыжках	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастические палки, гимнастическая доска, обручи.	Рефлексия
	Игровое занятие «На физкультуру, мальчики, на физкультуру, девочки!»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Шнур, гимнастическая доска, кольцеброс, мячи, шляпа.	Рефлексия
16	Танцевально-ритмическая гимнастика	Занятие ритмической	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию),	Магнитофон, колонки, флашка/диск с музыкой.	Рефлексия

	«Снежинки»	гимнастикой	практический (выполнение заданий)		
	Сюжетно-тематическое занятие «В лес за елкой»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Объёмные снежинки - по 2 на каждого для ОРУ, 2 гимнастические скамейки, игрушка "Ёлочка"(маленького размера, обручи. Фонограммы: песня "Ёлка в гости к нам пришла, " Марш снеговиков", "Весёлая полька".	Рефлексия
17	Игровое занятие «А мы саночки возьмем»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Санки.	Рефлексия
	Упражнения на скольжение, игровые упражнения на открытом воздухе	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Санки.	Рефлексия
18	Игра-испытание «В поисках волшебного сундука»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Мячи по количеству детей, канат, мешочки, обруч, гимнастическая скамья.	Рефлексия
	«Разноцветная эстафета»: упражнения на закрепление пройденного	Занятие-соревнование	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастическая скамейка, гимнастические палки по количеству детей, мешочки, кегли, шнуры, мячи, кубики, обручи.	Рефлексия
19	Упражнения на метание, лазанье, прыжки	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Шнур, обручи, гимнастическая скамья, дуги (40 – 50 см), мячи.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Зачем человеку кости и скелет?»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, шнур, мячи, гимнастическая скамейка, носилки, куклы.	Рефлексия
20	Игровые упражнения с мячом, метание	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию),	Гимнастическая скамья, 2 корзины, мешочки, мячи.	Рефлексия

			практический (выполнение заданий)		
	«С физкультурой мы дружны»: упражнения в ползании и метании	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, флаги, мячи, щит, гимнастическая скамейка, кегли, мешочки, мишень, шнуры.	Рефлексия
21	Упражнения в прыжках и ходьбе с препятствием, метание	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кегли, мячи, гимнастическая скамья, кубики, палки, бруски, мешочки.	Рефлексия
	«Эстафета вежливости»: упражнения на равновесие и прыжки	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Мячи, гимнастическая доска, кубики, гимнастическая скамейка, шайба, хоккейные клюшки.	Рефлексия
22	Упражнения на равновесие, прыжки на одной ноге, упражнения с мячом	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Набивные мячи, мешочки, шнуры, мячи.	Рефлексия
	Игровое занятие «Наша армия сильна!»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Флаги трех цветов парно по количеству детей + 3 флаги для обруча, 4 обруча, гимнастическая скамейка, 2 дуги, 2 палки гимнастические, 2 каната, 1 труба, кегли, мячи.	Рефлексия
23	Упражнения в метании на дальность, прыжки в длину	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, кегли, мячи, шнур, мешочки.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Русские народные игры»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, атрибуты для подвижных игр.	Рефлексия
24	Упражнения в метании в цель, в ползании, прыжки	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Флаги, мешочки, гимнастическая скамья, шнуры.	Рефлексия
	Игровое занятие «Соберем букет для	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию),	Цветы, канат, мешочки, мячи, кегли, набивные мячи, дуги	Рефлексия

	мамы»		практический (выполнение заданий)	(40-50 см).	
25	Игровое занятие «Ловкие и быстрые»	Игровое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кегли, мячи.	Рефлексия
	Физкультурно-познавательное занятие «Искусство и спорт»	Физкультурно-познавательное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастическая скамья, мячи, шнуры, аудиозаписи с песнями о спорте, изображения различных видов спорта в произведениях искусства.	Рефлексия
26	Упражнения на равновесие и прыжки	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кубики, шнур, мячи, баскетбольное кольцо, набивные мячи.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «К нам пришла весна, разбудим Мишку от сна»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, мешочки. Конверт с письмом, мягкая игрушка медведь, гимнастическая скамейка, металлические дуги 3шт. (h-50см), 5-6 колец (d-40см), магнитофон.	Рефлексия
27	Упражнения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи, мячи, короткие скакалки, гимнастическая доска, шнур.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Поможем героям вернуться в книгу»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	<i>Оборудование:</i> картинки по теме, с загадками. <i>Шкатулка</i> с загадками и внутри находиться карта в сказочную страну. <i>Музыкальное оформление:</i> «Вместе весело шагать», «Буги, вуги», «Звуки леса», «Дружба крепкая не сломается», «Солнышко лучистое»	Рефлексия

28	Бег на выносливость, прыжки на одной ноге	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Шнур, гимнастическая скамья.	Рефлексия
	Физкультурно-познавательное занятие «Физкультура и спорт – здоровье и красота»	Физкультурно-познавательное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Флажки, мешочки, обручи, гимнастическая скамейка, гимнастическая доска, шнуры, мяч.	Рефлексия
29	Упражнения в прыжках и метании	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кегли, набивные мячи, мешочки, гимнастические палки, гимнастическая скамья.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Космическое путешествие»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Длинный шнур, плоские звезды, эмблемы, мяч, массажный мяч, 2 гимнастические скамьи, макет ракеты.	Рефлексия
30	Упражнения в прыжках и подлезании	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастическая доска, дуги (50 см), бруски, мячи, корзина.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Птицы»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Обручи по количеству детей, карточки с загадками, маска кота, солнышко, магнитофон	Рефлексия
31	Упражнения на закрепление в ползании и метании, прыжках	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка.	Рефлексия
	Сюжетно-тематическое занятие «Путешествие в транспортную страну»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Игрушка машина, обручи, кегли, мешочки, корзины с предметами, скамьи, таблички с надписями (легковые, грузопассажирские и грузовые машины), карточки с изображением разного транспорта, кубики, мяч.	Рефлексия
32	Упражнения в перебрасывании мячей	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию),	Мячи.	Рефлексия

	друг другу		практический (выполнение заданий)		
	Физкультурный досуг, посвященный Дню Победы	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Тоннель, мячи, мешочки.	Рефлексия
33	Упражнения в равновесии и прыжках	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Косички, гимнастическая доска, обручи.	Рефлексия
	Наблюдение за состоянием мышц во время выполнения силовых упражнений	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Гимнастическая скамейка, изображения мышц человека.	Рефлексия
34	Упражнения в равновесии и перебрасывании мяча	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Кольцеброс, мячи, шнур.	Рефлексия
	Физкультурный досуг «Друзья леса»	Физкультурный досуг	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Атрибуты для эстафеты.	Рефлексия
35	Сюжетно-тематическое занятие «Жучки-паучки»	Сюжетно-тематическое занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Демонстрационный материал «Насекомые», обруч, «Цветок», музыкальное сопровождение, бубен.	Рефлексия
	Ритмический танец «Чунга-чанга»	Занятие ритмической гимнастикой	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Магнитофон, колонки, флешка/диск с музыкой.	Рефлексия
36	Контрольное занятие	Контрольное занятие	Словесный (объяснение, инструктаж по занятию), практический (выполнение заданий)	Воздушный шар, мяч, мешок, рукав, кубики, медали.	Рефлексия

Оценочные материалы

Подведение итогов по результатам освоения программы, а также промежуточная аттестация проходят в начале, середине и в конце учебного года. В начале освоения программы диагностируется начальный уровень знаний, в середине – промежуточные показатели, в конце – итоговые показатели освоения программы. Диагностика ведется с помощью методов педагогического наблюдения и педагогического анализа с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся, а также направленностью программы (игры-испытания, выставки).

Используемая диагностика:

- «Мы любим спорт!» (начальная диагностика, Приложение 1);
- спортивная игра-испытание «Мы спортивные ребята-дошкольята!» (итоговая диагностика, Приложение 2).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голубева, Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. – М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.
3. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
4. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
7. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
8. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Средняя группа, 2011.
10. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А..Васильевой. Старшая группа, 2011.
11. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Младшая группа, 2011.
12. Степаненкова, Э. Я. Методика физического воспитания. – М., 2005.
13. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
14. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
15. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Подготовительная группа, 2011.