


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЛА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6» компенсирующего вида

г. Орел, ул. Комсомольская, 133

тел. /факс: 59-14-00

E – mail: mdou06@mail.ru

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 6»
С.Н. Енина
«30» 08. 2017 г



Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»,
двигательная деятельность
для детей с заиканием и общим недоразвитием речи
(средняя, старшая и подготовительная к школе группы)
2017 – 2018 учебный год

Программу составила
инструктор по физической культуре
Чарпо Татьяна Владимировна

- 2017 г -

Содержание

1. Пояснительная записка
2. План образовательной деятельности
3. Перспективное планирование.

4. Оценка индивидуального развития обучающихся (в рамках педагогической диагностики)
5. Оборудование для организации двигательной деятельности обучающихся
6. Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное образование и воспитание играют значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделять физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (два занятия в помещении, одно - на воздухе).

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- **заключительная часть** предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Главным при проведении занятий является:

- на каждом занятии физической культурой реализовываются задачи обучения, воспитания и развития ребенка, коррекционные задачи;
- обучение основным движениям осуществляется по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой способствует достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной

интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале, середине и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ошибках, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать

легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Формы деятельности по освоению образовательной области «Физическая культура»

Формы организации деятельности по освоению образовательной области «Физическая культура»			
Организованная образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
- разные виды физкультурных занятий	- индивидуальная работа - игровые упражнения - утренняя гимнастика - игры с элементами спортивных упражнений - подвижные игры - гимнастика после дневного сна - физкультурный досуг - физкультурные праздники - день здоровья	- игровые упражнения - подвижные игры	- беседа - консультация - открытые просмотры - физкультурный досуг - физкультурные праздники - совместные занятия - мастер-класс

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Интеграция области «Физическое развитие»

«Художественно – эстетическое развитие»

- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

«Познавательное развитие»

- в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

«Речевое развитие»

- развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.

«Социально – коммуникативное развитие»

- приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;
- накопление опыта двигательной активности.

ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности
Средняя	Не более 20 минут
Старшая	Не более 25 минут
Подготовительная к школе	Не более 30 минут

Базовый вид деятельности	Количество занятий во всех возрастных группах
Физическая культура в помещении	2
Физическая культура на воздухе	1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх,

опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору»

Месяц	Цели занятия 1-й недели	Цели занятия 2-й недели	Цели занятия 3-й недели	Цели занятия 4-й недели
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в	У ч и т ь энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную; в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Упражнять в ходьбе в обход	У ч и т ь детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;

	<p>энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>Упражнять в прокатывании мяча Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару».</p>	<p>предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. Подвижная игра «Огуречик», «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». «Птичка и кошка»</p>	<p>– подлезать под шнур. Подвижная игра «У медведя во бору». Разучить перебрасывание мячей друг другу. Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: -«перебрось-поймай», -«успей поймать», -«вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик».</p>
Октябрь	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши». Упражнять в перебрасывании мяча через сетку Игровые упражнения: «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли». Подвижная игра «Найди и промолчи».</p>	<p>Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Автомобили»: - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Подвижная игра «У медведя во бору», малоподвижная игра «Угадай, где спрятано?» - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Игровые упражнения «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки»; подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?» Упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. Игровые упражнения: - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Подвижная игра «Лошадки».</p>
Ноябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге с</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге с</p>

	<p>между предметами, - в прыжках на 2 ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Бездомный заяц», малоподвижная игра «Найди и промолчи».</p> <p>Упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».</p>	<p>по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару».</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	<p>изменением направления, - в бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, - в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Лиса в курятнике».</p> <p>Упражнять детей в - ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».</p>	<p>остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Перелет птиц».</p>
Декабрь	<p>Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; - ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>У п р а ж н я т ь - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по 1. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Где спрятался заяк»</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Повторить упражнения в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>

	<p>Подвижная игра «Лиса и куры», малоподвижная игра «Найдем цыпленка»</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика». Подвижная игра «Найди пару».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. Игровые упражнения: «Через кочки», «Подбрось-поймай». Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	<p>Упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии. Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Кто ушел».</p>
Январь	<p>Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. Подвижная игра «Пастух и стадо». Игра малой подвижности «Найдем кролика».</p> <p>Упражнять в лазании в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу, по середине разойтись, помогая друг другу, в</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Ловишка».</p> <p>Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. Подвижная игра</p>	<p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>

	прыжках из кружка в кружок. Подвижная игра «Лошадки».		«Цветные автомобили».	
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята». Упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м). Подвижная игра «Самолеты».	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «У медведя во бору».	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Цветные автомобили». Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, в прыжках между предметами. Подвижная игра «Перелет птиц». Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Найдем зайку».
Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц». Развивать ловкость и глазомер. Упражнять в беге. Закреплять умение	Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц». Упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, - ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге в рассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьему», - в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пастух и стадо». Малоподвижная игра «Найдем зайку». Упражнять в ходьбе попеременно широким и

	<p>действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>задания,</p> <p>- в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Повторить прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень».</p> <p>Подвижная игра «Лошадка».</p> <p>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?».</p>	<p>между предметами,</p> <p>- в прыжках на одной ноге попеременно.</p> <p>Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>коротким шагом,</p> <p>- с мячом,</p> <p>- в равновесии и в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения: «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»</p>
Апрель	<p>Упражнять</p> <p>- в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную;</p> <p>- в равновесии и в прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,</p> <p>- в прокатывании обручей,</p> <p>- в упражнениях с мячами.</p> <p>Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Упражнять</p> <p>- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки,</p> <p>- врассыпную,</p> <p>- в метании мешочков в горизонтальную цель,</p> <p>- в умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Повторить ходьбу и бег.</p> <p>Упражнения в прыжках и подлезании.</p> <p>Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».</p> <p>Малоподвижная игра «Найдем воробушка».</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>– в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,</p> <p>- в ползании на четвереньках.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,</p> <p>- в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай».</p> <p>Подвижная игра «Подбрось -</p>	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <p>- в ходьбе и беге врассыпную,</p> <p>- в равновесии и прыжках.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами,</p> <p>- в равновесии,</p> <p>- в перебрасывании мяча.</p> <p>Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p>

			поймай».	
Май	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Котята щенята».</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с высоким подниманием колена, - беге врассыпную, - в ползании по скамейке на животе, - в метании предметов в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Найдем зайца».</p>	<p>У п р а ж н я т ь : – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>
	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги - не задень», Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось-поймай». Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо» Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты».</p>

СТАРШАЯ ГРУППА

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в мед-ленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Месяц	Цели занятия 1-й недели	Цели занятия 2-й недели	Цели занятия 3-й недели	Цели занятия 4-й недели
Сентябрь	<p>Упражнять детей - в ходьбе и беге колонной по 1; - в рассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Упражнять в построении в колонны, в равновесии и прыжках. Игровые упражнения Народная игра «Гори, гори ясно». Подвижная игра «Ловишки». Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>Упражнять - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезание в обруч боком, не задевая его за край. Повторить упражнения в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>Упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».</p>

		Малоподвижная игра «Найди и промолчи».		
Октябрь	<p>Упражнять - в беге продолжительностью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Медведь и пчелы». Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Ведение мяча по подгруппам – мальчики, девочки. Подвижная игра «Не попадись».</p>	<p>Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1. Повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге. Разучить игровые упражнения с мячом, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему», «Не попадись».</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Упражнять в равновесии. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1 мин. Познакомить с игрой в бадминтон. Повторить игровое упражнение с прыжками. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким».</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами, в равновесии и в прыжках. Повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Развивать выносливость в беге до 1,5 мин. Разучить игру «Посадка картофеля». Упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Ловишки - перебежки».</p>
Ноябрь	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии,</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения. Бег между</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, Упражнять в</p>

	<p>перебрасывании мячей в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>Повторить бег. Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок».</p>	<p>предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед. Ползание по гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Повторить бег с перешагиванием через предметы. Развивать координацию движений, ловкость. Упражнять в беге. Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p>	<p>равновесии. Повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки парами». Малоподвижная игра «Летает - не летает».</p>	<p>равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Пожарные на учении». Малоподвижная игра «У кого мяч?»</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий. Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Подвижная игра «Ловишки - перебежки», «Удочка».</p>
Декабрь	<p>Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча. Подвижная игра «Пустое место». Малоподвижная игра «Сделай</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Малоподвижная</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и</p>	<p>Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге в рассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>

	<p>фигуру».</p> <p>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в метании предметов на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный Нос».</p>	<p>игра «У кого мяч?».</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки), «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Гуси - лебеди». Малоподвижная игра «Найди, где спрятано».</p>	<p>зайцы».</p> <p>Малоподвижная игра «Летает-не летает».</p> <p>Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, в перепрыгивании через шнуры, в прокатывании мячей друг другу. Игровые упражнения: «По мостику», «Через веревочку», «В ворота». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Игровые упражнения: «Ведение шайбы между предметами», «Точный пас». Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Гуси - лебеди». Малоподвижная игра «Найди, где спрятано».</p>
<p>Январь</p>	<p>Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо. Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p>Повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и мячом. Игровые упражнения:</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической</p>

	Игровые упражнения - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю». Подвижная игра «Парный бег».	«Кто быстрее», «Пробеги – не задень». Малоподвижная игра «Найдем зайца».	дальность. Игровые упражнения: «Пробеги - не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Пустое место».	стенке. Игровые упражнения «По местам», «Пробеги – не задень», «Кто быстрее». Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге до 1 мин, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Повторить игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи - не задень», «Точный пас друг другу», «Кто выше». Подвижная игра «Мышеловка».	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Подвижная игра «Мышеловка».	Упражнять в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
		Упражнять в метании предметов на дальность. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». Малоподвижная игра «Найди, где спрятано».	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Метание предметов в цель и на дальность. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Встречные перебежки».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Парный бег». Малоподвижная игра по выбору детей.
Март	Упражнять детей в ходьбе колонной по 1, с поворотом в	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением	Повторить ходьбу со сменой темпа движения.	Упражнять в ходьбе с перестроением в

	<p>другую сторону по сигналу воспитателя; в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Разучить ходьбу по канату с предметом на голове. Подвижная игра «Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему.</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Народная игра «Горелки». Малоподвижная игра «Летает - не летает».</p>	<p>направления движения, враспынную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее». Подвижная игра «Попади в обруч». Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Стоп».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка». Игровое упражнение с прыжками. Эстафета с мячом «Быстро передай». Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	<p>колонны по 2 в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье, в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Упражнять в беге на скорость. Разучить упражнение с прокатыванием мяча. Повторить игровые упражнения с прыжками. Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка». Малоподвижная игра по выбору детей.</p>
Апрель	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках и метании. Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей. Подвижная игра «Кто выше» Малоподвижная игра по выбору</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании и</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра</p>

	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p>детей.</p> <p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>	<p>сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель».</p>	<p>«Горелки». Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</p> <p>Упражнять в беге на скорость. Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».</p>
<p>Май</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Мышеловка». Малоподвижная игра «Что изменилось».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кто скорее пролезет в обруч» Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить упражнения в равновесии и с обручем. Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Прыжки между предметами. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. Подвижная игра «Караси и щука».</p>

	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p> <p>Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге.</p> <p>Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Повторить бег на скорость.</p> <p>Игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Эстафета с мячом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения.</p> <p>Игровых упражнениях с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Мяч водящему, эстафета с мячом, «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>
--	--	--	--	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др. Катание на коньках. Самостоятельно надевать

ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Месяц	Цели занятия 1-й недели	Цели занятия 2-й недели	Цели занятия 3-й недели	Цели занятия 4-й недели
Сентябрь	Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;

	<p>равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».</p> <p>Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей. Повторить прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи».</p>	<p>координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Ловишка». Малоподвижная игра «Летает – не летает!»</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра «Совушка». Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>	<p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди - не задень». Подвижная игра «Совушка». Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p>	<p>в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта». Игра «Кого назвали, тот ловит мяч».</p>
Октябрь	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Волк во рву»,</p>	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра</p>

	<p>Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить задания с прыжками. Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись», «Фигуры».</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись». Малоподвижная игра «Эхо».</p> <p>Повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска. Упражнять в прыжках. Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень». Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>малоподвижная игра «Летает – не летает».</p> <p>Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись».</p>	<p>«Волк во рву».</p> <p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе. Упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». Игра «Эхо».</p>
Ноябрь	<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом. Эстафета «Мяч водящему». Подвижная игра «Кто самый меткий». Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок».</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Кто докатит обруч до флажка».</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед. Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. Подвижная игра «Перелет птиц». Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен.</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах с прыжком на месте.</p>

	<p>прыжками. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Жмурки». Малоподвижная игра «Затейники».</p>	<p>Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. Игровые упражнения: «Передача мяча по кругу», «Не задень». Подвижная игра «Не попадись». Игра «Затейники».</p>	<p>Повторить игровые упражнения с мячом и бегом. Игровые упражнения: «Переброска мячей». Подвижная игра «Догони свою пару».</p>	<p>Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Волк во рву». Малоподвижная игра по выбору детей.</p>
Декабрь	<p>Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Коршун и наседка».</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнять в продолжительном беге до 1, 5 мин. Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Кто скорее докатит обруч до флажка». Малоподвижная игра «Эхо».</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Игровые упражнения: «Пройди – не урони»,</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на животике, в равновесии. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: «Пас на ходу»,</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Подвижная игра «Коршун и наседка». Малоподвижная игра «Эхо».</p> <p>Упражнять в ходьбе между предметами. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Игровые задания «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на</p>

	<p>звенья», «Пас на ходу». Подвижная игра «Совушка».</p>	<p>«Из кружка в кружок», «Стой».</p>	<p>«Кто быстрее», «Пройди – не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля». Малоподвижная игра по выбору детей.</p>	<p>одной ножке». Подвижная игра «Два Мороза».</p>
<p>Январь</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную по сигналу воспитателя. Упражнения в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи». Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, ходьбе и беге в рассыпную. Повторить игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза». Игровые упражнения: «Кто быстрее», «По дорожке на одной ножке». Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Стоп».</p> <p>Упражнять в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. Подвижная игра «Два Мороза».</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнения на равновесие и в прыжках. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется». Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p>Повторить ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» Игровые упражнения: «По дорожке на одной ножке», «По местам», «Поезд».</p>
<p>Февраль</p>	<p>Упражнять в сохранении равновесия при</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с</p>

	<p>ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках. Повторить упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Перенеси предмет».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя. Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. Подвижная игра «Кто самый ловкий».</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Фигуры», «Затейники»</p>	<p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Охотники и звери».</p>	<p>выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. Игровые упражнения: «Не попадись». Подвижные игры «Ловишки с мячом», «Дорожка препятствий». Малоподвижная игра «Затейники».</p>
Март	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге в рассыпную. Повторить упражнения в прыжках, ползании. Задания с мячом. Подвижная игра</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании и на</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и</p>

	<p>Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Веселые соревнования».</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». Игра «Совушка». Малоподвижная игра.</p>	<p>«Затейники». Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p>Упражнять в беге и прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра с бегом «Перенеси предмет», «Охотники и утки» - с мячом. Игра «Тихо – громко».</p>	<p>сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рву». Малоподвижная игра.</p> <p>Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». Малоподвижная игра «Эхо».</p>	<p>прыжки. Подвижная игра «Совушка», Малоподвижная игра по выбору детей.</p> <p>Повторить упражнения с бегом, прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка», «Горелки».</p>
Апрел ь	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется».</p> <p>Повторить игровое упражнение с бегом, игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Быстро в шеренгу»,</p>	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. Подвижная игра «Кого назвали, тот ловит мяч».</p> <p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом. Игровые упражнения с прыжками и с мячом. Игровые упражнения: «Пас ногой»,</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Чье звено забросит в корзину больше мячей».</p> <p>Повторить бег на скорость. Упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Перебежки», «Пройди – не</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровое упражнение «По местам». Подвижная игра «Ловишка бери ленту».</p> <p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», Подвижная игра</p>

	<p>«Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и звери». Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>	<p>«Пингвины». Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Малоподвижная игра «Тихо – громко».</p>	<p>«Лягушки цапля» (с прыжками). Подвижная игра «Горелки». Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p>
Май	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка». Малоподвижная игра «Великаны и гномы».</p> <p>Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. Игровые упражнения: «Пас на ходу»,</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки». Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Веселые соревнования».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную. Повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Подвижная игра «Охотники и звери». Малоподвижная игра «Летает – не летает».</p> <p>Повторить игровые упражнения с бегом и ходьбой. Упражнять в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Кто скорее доберется через препятствие к флажку».</p>

	«Брось – поймай». Прыжки через короткую скакалку. Игра по выбору детей.			
--	---	--	--	--

План проведения физкультурных досугов и праздников

Месяц	Мероприятие
Октябрь	«Волшебница Осень»
Ноябрь	«В гостях у Водяного»
Декабрь	«В лес за Дедом Морозом»
Январь	«Никогда не унывай»
Февраль	Праздник «Проводы зимушки – зимы»
Март	«На старт мы вышли всей семьёй»
Апрель	«Весенние забавы»
Май	«Путешествие по родному краю»
Июнь	Праздник «День защиты детей»

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

1. Общая моторика:
 - Развитие координации движения;
 - Специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью (мимическая гимнастика, артикуляционные движения).
2. Дыхательная гимнастика
 - Дифференциация носового и ротового дыхания.
 - Развитие мышечных движений (улыбка, радость, грусть.)
 - Развитие слухового внимания.
 - Развитие артикуляционных движений.
 - Развитие мелкой моторики.
 - Развитие общей координации.
 - Развитие координации между движением и словом.
 - Развитие динамической координации движений (напряжение – отдых – напряжение).

Физическая культура

Формирование полноценных двигательных навыков, активная деятельность в процессе конструирования, сюжетной игры, трудовой деятельности, овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий (дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, а динамичности).

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Общекорректирующие упражнения

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Особое внимание уделяется развитию тонкой моторики пальцев рук. Этому служат следующие упражнения:

- сжимать резиновую грушу или теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь — ребро (одной и двумя руками);
- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола;
- перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой — левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.);
- воспроизводить различные позы руки (кулак — ладонь — ребро), пальцев (колючко — цепь — щепоть);
- захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;
- перекачивать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (спичек, палочек, мозаики) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его ускоряя и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить четкостью и ритмичностью выполнения, не допуская содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

Специальные упражнения

«Обезьянки»

Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске. Учить лазать по наклонной лестнице чередующимся шагом.

«Вершки и корешки»

Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение сохранять равновесие.

«Ловишки»

Учить бросать мяч вверх и мягко ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске.

«Возьми предмет»

Развитие слухового и зрительного внимания, быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве.

«Котятки»

Прыжки в длину с места. Упражнять в передачи мяча в колонне назад и вперед.

«Летает-не летает»

Обогащение словарного запаса, внимания, образительность.

«Цепкие лапки»

Учить подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета. Упражнять в ловле мяча после бросков о землю.

«Наше тело»

«Телупражнение»

«Путанка»

Изучение своего тела, закрепление в игре, расширение знаний о своем теле.

«Веселый щенок»

Учить ползать на животе (до 6 м). упражнять в подпрыгивании с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета.

«Братья ленивцы»

«Замок»

Развитие мягких мышц кисти, устной связной речи, обучение независимым движениям пальцев рук, воображения.

«Циркачи»

Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, в ползании на животе.

«Совушка»

Умение удерживать равновесие, реакция, воображение.

«Осенние ручейки»

Учить передавать мяч в колоннах вперед и назад прямыми руками. Упражнять в ходьбе и беге по гимнастической скамейке.

«Подарки»

Развитие произвольности движений, пантомимических умений.

«Юные спасатели»

Учить лазать на четвереньках по доске, поставленной наклонно. Упражнять в согласованном движении рук и ног при прыжках в длину с места.

«Охотники и утки»

«Прыгни-присядь»

Развитие ловкости, умение ориентироваться в пространстве, быстроты реакции, координации движений, меткости, прыгучести, обогащение знаний.

«Кенгурята любят спорт»

Учить согласовывать движение рук и ног поочередно продвигаясь в перед

«Гуси-гуси» (слова)

«Повар и котята»

Умение слушать команды, развитие сноровки, ловкости, подражание.

«Веселые бельчата»

Учить бросать и мягко ловить мяч в парах. Упражнять в беге по наклонной доске прямо и боком.

«Бычок» (игровые задания)

Расслабление мышц спины, подражание.

«Ловкие как зайчики девочки и мальчики»

Учить прыгать с места через невысокие препятствия. Упражнять в перебрасывание мяча в кругу через водящего

«Отгадай животное» (маска не соответствует движениям)

Развитие мышления, сообразительности, координации движений, словарного запаса.

«Ловкачи»

Продолжать тренировать детей в ловкости и выносливости.

«Хитрая лиса»

«Сторож, зайцы, охотники»

«Космонавты» (слова)

Развитие координации движений, быстроты реакции, внимания, умения ориентироваться в пространстве, овладение стихотворной речью.

«Мальши-крепыши»

Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям.

«Платочек»

«Снятие шапки» (эстафета)

Развитие музыкальности, реакции, внимания, скоростно-слоговых качеств, ловкости, товарищества в команде.

«Зайчики»

Учить прыгать с места через шнур, мягко приземляясь. Упражнять в мягкой ловле мяча, перебрасывании в парах.

«Чья монета»

«Ловкие обезьянки»

Профилактика плоскостопия, развития ловкости, мышц ног и стопы. Формирование осанки, внимания.

«Котятки – мягкие лапки»

Учить лазать по наклонной лестнице чередующимся шагом. Упражнять в мягком приземлении в прыжках через веревочку с места

«Жмурки» (слова)

«Мышеловка» (слова)

Ориентировка в пространстве, развитие координации.

«Маугли»

Учить ходить по канату прямо и боком с мешочком на голове. Упражнять в лазанье по наклонной лестнице, не пропуская реек.

«Здравствуй, догони»

Развитие быстроты, ловкости, словарного запаса, развитие сенсорных качеств, слухового внимания, координации движения.

«Быстрые и ловкие»

Учить бросать мяч водящему. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по канату.

«Кузнечики»

Учить пролезать в обруч. Упражнять в прыжках с места через невысокие предметы, сгибая ноги

«Дотронься до»

Представление о цвете, форме, размере, и других свойствах, развитие быстроты реакции.

«Упражнения на наклонной доске»

Учить ходить и бегать по наклонной доске. Упражнять в лазании по наклонной доске на четвереньках.

«Льдинки, ветер и мороз»

Развитие согласованных движений и слов, ловкости, прыгучести.

«Хитрая лиса»

Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества. Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.

«Палочка-стукалочка»

Развитие слухового внимания, речи, развитие скоростно-слоговых качеств.

«Мяч водящему»

Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.

Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.

«Воробушки и автомобиль»

«Светофор»

Закрепление правил дорожного движения, развитие подражательных движений, сохранение равновесие.

«Кто самый меткий».

Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.

Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук.

Воспитывать эстетические чувства

«Лови-не лови»

Развитие находчивости, ловкости, подражательные движения.

«Ловишка с лентами».

Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет

Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание.

«Волшебные Превращения»

Умение придумывать персонаж сказки, развитие сообразительности, согласованность движений с товарищем.

«Эстафета с обручами»

«Лохматый пес»

Развитие умений ориентироваться на других. Развитие сноровки, согласованность слов и движений.

«Кому флажок? »

Учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове. Упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.

«Защити товарища»

Воспитание дружбы, товарищества, развитие ловкости.

«Охотник и зайцы»

Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

«Затейники»

Развитие ритмичности и музыкальности слухового внимания, воображение, выразительности.

«Маленький мостик»

Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по ребристой доске), учить прыгать в длину с места на спортивном мате: 30 см, спрыгивать с высоты 40см, прыгать в высоту до 50см.

«Подпрыгни и подуй»

Учить дышать через нос, делать длинный выдох. Согласовывать движения и дыхание, физические упражнения.

«Каталочка»

Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, ходьба по «следам», ходьба из обруча в обруч. Учить прыгать в высоту до предмета.

«Ручейки озера»

Развитие умений ориентироваться на других. Развитие сноровки, согласованность слов и движений.

«Мостик»

Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по веревке прямо, ползание под дугами).

«Мяч водящему»

Развитие ловкости, меткости, координации движений, согласованности слов и движений. Развитие находчивости, ловкости, подражательные движения.

«Цапля»

Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросок мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками;

«Похитители огня»

Развитие слухового внимания, речи, развитие скоростно-слоговых качеств.

«Морская звезда»

Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через большой мяч, ходьба по веревке боком).

«Отгадай и догони»

Развитие быстроты, ловкости, словарного запаса, развитие сенсорных качеств, слухового внимания, координации движения.

«Оловянный солдатик»

Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо любым способом, бросать и ловить мяч от воспитателя.

«Найди свой домик»

Развитие слухового и зрительного внимания, быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве.

«Самолет»

Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, перешагивание через предмет.).

«Перышки»

Учить дышать через нос, делать длинный выдох. Согласовывать движения и дыхание, физические упражнения.

«Охотник и зайцы»

Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

«Ловкая пара» (с мячом)

Умение придумывать персонаж сказки, развитие сообразительности, согласованность движений с товарищем.

«Упражнения на наклонной доске»

Учить ходить и бегать по наклонной доске. Упражнять в лазании по наклонной доске на четвереньках.

«Здравствуй, догони»

Развитие быстроты, ловкости, словарного запаса, развитие сенсорных качеств, слухового внимания, координации движения.

«Котятки»

Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять в передачи мяча в колонне назад и вперед.

«Спутанные кони»

Профилактика плоскостопия, развития ловкости, мышц ног и стопы. Формирование осанки, внимания.

«Кому флажок? »

Учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове. Упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.

«Совушка»

Умение удерживать равновесие, реакция, воображение.

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ЗАИКАНИЕМ

Формы работы	Специфика работы с детьми с нарушением в развитии (заикание)
Утренняя гимнастика	Картотека игр и упражнений на расслабление мышц рук, ног, шеи, брюшного пояса.
Динамические паузы между занятиями	Релаксационные упражнения, упражнения на расслабление мышц.
Подвижные игры	Обучение подвижным играм в соответствии с речевым периодом в работе с детьми с заиканием («шёпотная» речь, отраженная речь, сопряжённая речь, период вопросов и ответов, самостоятельная речь)
Гимнастика после сна	Дыхательные упражнения
Физкультминутки	Релаксационные упражнения, упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения по системе А.Н. Стрельниковой

Физкультурные занятия в помещении и на воздухе	В первый период снижается двигательная активность
Спортивные праздники и досуги	Не используются игры соревновательного характера
Самостоятельная двигательная деятельность	Кроме традиционного используется оборудование для развития мышц кисти руки (эспандеры) и дыхания.
Закаливание	Не трудоёмкие методы

Дыхательные упражнения

Поиграем животиками
 «Воздушный шарик»
 «Бегемотик»
 «Волна»
 «Ветряная мельница»
 «Ветер дует»
 «Дыхание»
 «Дерево на ветру»
 «Ёжик 1»
 «Задний шаг»
 «Задуть воображаемую свечу»
 «Задуй упрямую свечу»
 «Игра-загадка»
 «Качалка»
 «Кошка»
 «Качели»
 «Листопад»
 «Ладошки»
 «Маятник головой»
 «Маятник»
 «Ныряльщики за жемчугом»
 «Ножницы»
 «Насос 1»
 «Остуди горячий чай»
 «Обнять плечи»
 «Погончики»
 «Поворот головой»
 «Пережат»
 «Передний шаг»
 «Пушок»
 «Пружинка»
 «Подуй на одуванчик»

«Собака»
«Уши»
«Тёплый выдох»
«Хомячок»
«Хомячок 1»
«Хомячок 2»
«Цветочный магазин»
"Часики"
Носик и ротик поучим дышать
«Звуковые клубочки»
«Звуковая ниточка»
«Пальчиковый тренажер»
«Распевочка»
«Волшебные слоги»
«Знакомые слова»
«Руки поднимаем – звуки распеваем»
«Аист»
«В лесу»
«Воздушный шар 1»
«Жук жужжит»
«Заблудились»
«Мишка учит буквы».
«Лопнула шина»
«Надуй шарик»
«Птичьи голоса».
«Перекличка животных».
«Свисток»
«Трубач»
«Форсированный выдох»
«Фиксированный выдох 1».
«Боевой клич индейцев»
«Вырасти большой»
«Ворона»
«Гуси»
«Гуси шипят»
«Дровосек»
«Ёжик»
«Жук»
«Комарик»
«Курочка»
«Лесенка»
«Насос»
«Партизаны»
«Подуем на листочки»
«Паровозик»

«Топор».
«Лягушонок»
«Мы строим дом»
«Прогулка в лес»
«Пожарные»
«На море»
«В зоопарке»
Пузырь
Сюжеты:
«Мы строим дом»
«Прогулка в лес»
«Пожарные»
«На море»
«В зоопарке»
Назови по порядку
Повтори за мной
Пять названий
Ах, как пахнет!

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

Физическое развитие			
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни			
Физическая культура			
Основные движения:			
- ходьба	-----	-----	-----
- равновесие	-----	-----	-----
- бег	-----	-----	-----
- ползание и лазание	-----	-----	-----
- прыжки	-----	-----	-----
- бросание, ловля, метание	-----	-----	-----
- групповые упражнения с переходами	-----	-----	-----
Общеразвивающие упражнения			
Итого			

Оценка уровня развития:

1 балл – не сформировано;

2 балла – недостаточно сформировано;

3 балла – сформировано в соответствии с возрастом;

4 балла – сформировано выше возрастного уровня.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)

Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет
в помещении

Доска наклонная

Доска с ребристой поверхностью

Дуги

Канат для перетягивания

Коврик массажный

Кольцеброс настольный

Куб деревянный малый

Лента короткая

Мат гимнастический

Мяч баскетбольный

Мяч утяжеленный (набивной)

Мяч футбольный

Набор мячей (разного размера, резина)

Набор разноцветных кеглей с мячом

Настенная лесенка (шведская стенка)

Обручи

Прыгающий мяч с ручкой

Разноцветные цилиндры

Ролик гимнастический

Секундомер механический

Скакалка детская

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая деревянная

Султанчики для упражнений, флажки разноцветные

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2010.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2010.
3. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
4. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008