

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 78»
(Детский сад № 78)**

623412, Свердловская область, Каменск-Уральский городской округ, ул. Каменская, д.54,
e-mail: dou_78_ku@mail.ru сайт: <http://dou78.obrku.ru/> 8(3439)345-023

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
от «30» августа 2023г.
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
Детским садом № 78
от «30» августа 2023г.
№ 134

Рабочая программа
(модуль «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы -
образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей
направленности для детей 2-7 лет)
Срок реализации 5 лет

Каменск-Уральский городской округ

2023

№ п/п	содержание	страница
	Введение	3
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	6
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
2.	Содержательный отдел	8
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	8
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	8
2.1.3.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	8
2.1.4.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	9
2.1.5.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	9
2.1.6.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	11
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	11
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	12
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	13
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	15
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	17
2.3	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	21
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	22
2.5.	Взаимодействие педагогов	24
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	25
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	26
3.	Организационный раздел	26
3.1.	Особенности организации РППС	26
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	27

Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание образовательной деятельности ДОУ в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОУ в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. No 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав Детского сада № 78.
6. Основная образовательная программа Детского сада № 78.

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период

дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей [1, стр. 4].

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного

образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам [1, стр. 20];

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

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

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье [1, стр. 21-22].

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации [1, стр. 22].

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей [1, стр. 23-24];

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОУ – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОУ.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в индивидуальную карту .

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых(досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное

- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.1 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 122-123].

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 123].

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных [1, стр. 123].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

[1, стр. 123]

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно [1, стр. 124].

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 124-125];

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений [1, стр. 125];

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;
- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);
- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение [1, стр. 125].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- малоподвижные игры [1, стр. 125-126]

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;

- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;
- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;
- плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде [1, стр. 126].

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности [1, стр. 116-127].

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 127-129].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 128]

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, в рассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте [1, стр. 129].

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры [1, стр. 128].

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Плавание:

- погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры [1, стр. 132-133].

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м.);
- скользящим шагом;

- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полулечкой» (прямо и наискосок).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры:

Городки: - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом
Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья,

может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать [1, стр. 134-135].

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД: - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 136-137];

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. [1, стр. 137];

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения 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, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки [1, стр. 137].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные упражнения:

Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;
- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках:

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседания из исходного положения стоя;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание:

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз);
- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без, произвольным стилем (от 10–15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры [1,138].

Спортивные игры

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;
- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;

- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса:

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОУ;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОУ;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут) [1,139].

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений .

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
8. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
9. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
10. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
11. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
16. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
17. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

1-я младшая группа:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;

- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлению помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОУ соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием

медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОУ оформляются приказом заведующего ДОУ, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОУ.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического

развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем и помощником воспитателя

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОУ направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОУ осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОУ предусмотрено время для проведения занятий

2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОУ.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОУ организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОУ.

План работы с родителями в рамках ОО «Физическое развитие» на 2023-2024 учебный год

период	мероприятия	ответственный
Сентябрь	1. Анкетирование, сбор информации о компетентности родителей (законных представителей) по вопросам физического развития дошкольников	ИФК, воспитатели
	2. Изготовление папки-передвижки «Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп)	ИФК, воспитатели
	3. Индивидуальные консультации	ИФК
Октябрь	1. Организация вечера вопросов и ответов	ИФК,
	2. Буклет «Закаливание и оздоровление ребёнка в домашних условиях»	ИФК, медсестра
Ноябрь	1. Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста	Воспитатели, ИФК
	2. Круглый стол «Физкульт-Ура!»	ИФК,
Декабрь	1. Дискуссия «Дошкольники и спорт»	ИФК
	2. Папка передвижка «Зимние игры и упражнения»	ИФК

Январь	1. Мастерская «Умелые ручки» - изготовление нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия 2. Онлайн-консультация «Безопасность в двигательной деятельности»	Воспитатели. ИФК ИФК
Февраль	1. Онлайн-консультация «Формирование правильной осанки» 2. Буклет «Активный отдых»	Медсестра, ИФК ИФК
Март	1. Мастер-класс «Пальчиковые игры» (развитие мелкой моторики) 2. Буклет «Играем дома!»	Воспитатели ИФК
Апрель	1. Мастер-класс «Школа мяча» 2. Онлайн конкурс «семейная зарядка»	ИФК ИФК, воспитатели
Май	1. Круглый стол «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2. Выступление на родительских собраниях, рекомендации на летний оздоровительный период	Зам. зав. по ВМР, ИФК, медсестра

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС ДОО учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОУ.

Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спорт.игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

Календарный план по физической культуре для детей 2 младшей группы на сентябрь.

Занятие №1 (сентябрь)		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Познакомить детей со спортивным залом, вызвать интерес к занятиям физической культуры. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности.</p>		
<p>Оборудование: все видимое оборудование зала</p>		
<p>1. Вводная часть Построение врассыпную</p> <p>2. Основная часть Ходьба в заданном направлении небольшими группами Очень зал у нас хорош Он на группу не похож</p> <p>Здесь можно бегать, прыгать И весело играть Нельзя здесь только плакать И деток обижать</p> <p>Сюда на физкультуру Вы будете ходить Чтобы свое здоровье Надолго сохранить</p> <p>Гимнастические палки, Ленты, обручи, скакалки, А ещё мешочки, Яркие платочки. Лесенки для лазанья, Маты для страховки. Очень много в зале есть Для нашей тренировки Вырастим активными, Ловкими, спортивными.</p> <p>Большое множество мячей Есть для наших малышей.</p>		<p>Инструктор привлекает внимание детей, в игровой форме рассказывает, чем дети будут заниматься в спортивном зале, элементарными правилами поведения в спортивном зале.</p> <p>Проходя по залу дети рассматривают спортивный инвентарь и спортивное оборудование</p> <p>знакомит со спортивным инвентарем и оборудованием, для чего оно предназначено</p> <p>Инструктор становится перед корзиной с мячами, берет один мяч, показывает детям как легко и</p>

<p>Будем с мячиком играть И ловить и догонять. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» Инструктор привлекает внимание детей, отбивает мяч от пола, предлагает им попрыгать как мячик, сопровождая действие словами. Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой! Закончив, он прокатывает мяч по залу, «Догоняйте!» Малыши перестают прыгать и бегут в сторону, куда покатился мячик.</p> <p>3. Заключительная часть Ходьба в заданном направлении, построение врассыпную лицом к инструктору. Пальчиковая гимнастика «Дружба» Дружат в нашей группе Девочки и мальчики, Мы сейчас подружим Маленькие пальчики, Раз, два, три, четыре, пять, Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.</p>	<p>3 раза с мячами разного диаметра</p>	<p>высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой.</p> <p>Во время бега не толкаться, кто первый взял мяч, тот и несет его инструктору, мяч нельзя отнимать, нельзя обижаться, что не успел поймать мяч, надо в другой раз постараться и быть первым.</p> <p>пальцы рук соединяются ритмично в «замок»</p> <p>ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук</p> <p>поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинца</p> <p>руки виз, встряхнуть кистями</p>
--	---	--

Занятие №2 (сентябрь)

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Обучать детей ходьбе и бегу в заданном направлении, построению врассыпную. Учить выполнять общеразвивающие упражнения по показу; ползать на четвереньках. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Поощрять желание выполнять совместные действия, воспитывать волю (не бояться кота, подойти к нему близко)</p>		
<p>Оборудование: кегли по количеству детей, разноцветные флажки по количеству детей, мягкая игрушка кот</p>		
<p>1. Вводная часть</p>		

<p>Построение врассыпную. Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Бег группами за направляющим</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №1 (без предметов) 1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз- хлопки над головой и перед собой. 1-4 хлопки руками перед собой; 1-4 хлопки руками над головой 2 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед собой-упражнения для кистей рук. 1-4 вращения кистями по оси 3 и.п. стоя, ноги расставлены, руки вверху - наклоны вперед. 1-2 наклониться вперед, отвести руки назад;3-4 в и.п. 4 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе-поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1 поднять левую ногу, согнутую в колене; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу, согнутую в колене; 4- в и.п. ОВД Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)</p> <p>Подвижная игра «Мыши и кот» Роль кота выполняет инструктор, использовать мягкую игрушку. Все дети — мышки. Мышки сидят на скамейках - тут у них норка. Инструктор с котом отходит от детей на 5-6 м., присаживается, поглаживая кота произносит: Котик хитрый здесь сидит, Притворился, будто спит Вот, мышата побежали Потихоньку запищали Котик глазки открывает И мышаток догоняет Мяу-мяу</p> <p>3. Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди флажок» Дети сидят на скамейках. Инструктор показывает детям</p>	<p>2 раза перед собой 2 раза над головой (чередовать) 4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза каждой ногой</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Дети строятся по линии, встают на четвереньки, на расстоянии 4 м. от линии расставлены кегли по количеству детей. После упражнения дети ставят кеглю на место, бегут за линию</p> <p>дети на носочках подбегают к коту произносят звук пи-пи-пи воспитатель манипулирует котом ребята убегают на свои места, возвращаются в норки</p> <p>Инструктор показывает детям несколько разноцветных флажков, для игры флажки (по количеству детей) спрятаны заранее.</p>
--	---	---

<p>разноцветные флажки. «Давайте поиграем, вы закроете глаза, а я спрячу флажки, потом вы попробуете их найти» Дети закрывают глаза. Спрятав флажки, воспитатель предлагает: «Идите искать флажки». Дети ищут флажки, кто найдет флажок первым, подходит к инструктору, остальные строятся за ним в колонну. После того, как дети найдут все флажки, они проходят колонной за ведущим.</p>		
<p>Занятие №3 (сентябрь)</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Задачи: Обучать детей ходьбе и бегу в заданном направлении, построению врассыпную. Учить выполнять общеразвивающие упражнения по показу. Учить удерживать равновесие при ходьбе с перешагиванием предметы; упражнять в ползании на четвереньках. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Поощрять желание выполнять совместные действия, воспитывать волю (не бояться собачку, подойти к ней близко). Воспитывать полезные для здоровья привычки</p>		
<p>Оборудование: 5 кирпичиков выс. 4 см., кегли по количеству детей, мягкая игрушка- собака</p>		
<p>1. Вводная часть Построение врассыпную. Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Бег группами за направляющим 2. Основная часть ОРУ Комплекс №1 без предметов (занятие1) ОВД 1 Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы 2 Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой) Подвижная игра «Лохматый пес» Роль лохматого пса исполняет инструктор. Дети сидят на скамейках инструктор отходит от детей на 5-6 м., присаживается, поглаживая собаку произносит: Вот сидит лохматый пес В лапы свой уткнул он нос Тихо, смирно он сидит</p>	<p>2 раза 2 раза 2 раза</p>	<p>На одной стороне зала в ряд выставляется 5 кирпичиков выс 4 см. раст. 40 см. дети друг за другом подходят к кирпичикам, перешагивают их высоко поднимая колени. дети сидят на скамейке</p>

<p>То ли дремлет, то ли спит Подойдем к нему Разбудим И посмотрим, что же будет «Гав»</p> <p>3. Заключительная часть Ходьба за инструктором Пальчиковая гимнастика «Собачки» У нашей собачки есть десять щенят, Сейчас все щенята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых. Гав! Гав! Гав!</p>		<p>дети подходят к собаке дети топают ногами дети ожидают, что произойдет инструктор манипулирует собакой дети убегают на свои места.</p> <p>ладошки сложены, пальцы прижаты друг к другу покачивать руками, не разъединяя их постукивать соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)</p> <p>произносят звонко</p>
Занятие №4 (сентябрь)		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе в заданном направлении, беге за направляющим. Учить строиться в колонну по одному, закреплять умение удерживать равновесие перешагивая через предметы, упражнять в ползании на четвереньках. Учить выполнять общеразвивающие упражнения по показу. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности.</p>		
<p>Оборудование: кубики по 2 на каждого ребенка, 5 кирпичиков выс. 4 см., кегли по количеству детей, обруч, кукла</p>		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному. Игровое упражнение «Поезд» Ходьба в колонне по одному. Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Бег группами за направляющим</p> <p>2. Основная часть</p> <p>ОРУ Комплекс №2 с кубиками 1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- хлопки над головой. 1-3 поднять руки вверх, постучать кубик о кубик над головой; 4- в и.п. 2 и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед,</p>	<p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Инструктор предлагает детям поехать на поезде в гости к кукле. Построение в колонну по одному, ходьба колонной за инструктором, «на остановках»- ходьба и бег небольшими группами в заданном направлении, по сигналу построиться в колонну. Кукла сидит в центре зала в обруче, тут же кубики из расчета по 2 на каждого для ОРУ (на время ходьбы и бега можно накрыть). Дети приезжают «в гости к кукле», кукла предлагает им взять по 2 кубика» После того, как дети возьмут кубики и разойдутся для ОРУ (вкруг, врассыпную) куклу и обруч отнести в сторону.</p>

<p>отведение их в стороны, хлопки перед собой. 1-3 вытянуть руки вперед, разводя руки в стороны постучать кубик о кубик; 4- в и.п. 3 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- 2наклониться влево; 3-4 наклониться вправо.</p> <p>4 и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- приседание с предметами, поднимание на носки. 1-3 присесть, постучать кубиками по полу; 4- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки</p> <p>ОВД</p> <p>1 Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы</p> <p>2 Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Бегите ко мне»</p> <p>Группа детей строится в шеренгу, инструктор отходит от детей на расстояние 6-8 м., дает сигнал «Бегите ко мне», дети бегут, останавливаются возле инструктора, инструктор предлагает детям остаться на месте, сам идет в один из углов игровой площадки, или на противоположную сторону, поворачивается к детям, дает сигнал «Бегите ко мне».</p> <p>3. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»</p>	<p>4 раза в каждую сторону без остановки.</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>После выполнения упражнений дети отнесут туда кубики.</p> <p>Инструктор делает акцент, что кукла будет «наблюдать» как дети занимаются физкультурой</p> <p>Задействовать в игре куклу. Как будто кукла предлагает детям бежать к ней.</p> <p>Дети прощаются с куклой, возвращаются на поезде в детский сад</p>
<p>Занятие №5 (сентябрь)</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе в заданном направлении, беге за направляющим. Закреплять умение детей строится в колонну по одному, ориентироваться в пространстве. Обучать прокатыванию двумя руками большого мяча вокруг предмета; отрабатывать навык удерживать равновесие перешагивая через предметы. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Поощрять желание выполнять совместные действия, воспитывать волю (не бояться кота, подойти к нему близко)</p>		
<p>Оборудование: обруч, 2 кубика на каждого, большие мячи и конусы (стульчики, кубы) на ½ группы, 5 кирпичиков выс. 4 см., игрушка кот</p>		
<p>1. Вводная часть</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в заданном направлении</p>		<p>Инструктор встает вначале колонны с флажком в руке, флажок поднят вверх. После «остановок» (ходьбы и бага), инструктор собирает «вагончики» в разных местах зала.</p>

<p>небольшими группами. Бег группами за направляющим</p> <p>2. Основная часть</p> <p>ОРУ Комплекс №2 с кубиками (занятие 4)</p> <p>ОВД</p> <p>1 Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади</p> <p>2 Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Мыши и кот» (занятие2)</p> <p>3. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Котята»</p> <p>У кошечки нашей есть десять котят, Сейчас все котята по парам стоят: Два толстых, два ловких, Два длинных, два хитрых, Два маленьких самых И самых красивых. Мяу! Мяу! Мяу!</p>	<p>2 раза с остановкой</p> <p>2 раза</p>	<p>Дети делятся на 2 группы (можно на девочки-мальчики), первая группа с инструктором прокатывает мяч, вторая с воспитателем упражняется в равновесии) затем дети меняются местами.</p> <p>ладошки сложены, пальцы прижаты друг к другу покачивать руками, не разъединяя их постукивать соответствующими пальцами друг о друга (от большого к мизинцу)</p> <p>произносят звонко</p>
--	--	---

Занятие №6 (сентябрь)

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Упражнять в построении в колонну, ходьбе в заданном направлении, беге за направляющим. Обучать ходьбе по прямой дорожке, упражнять в прокатывании двумя руками большого мяча вокруг предмета. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Поощрять желание выполнять совместные действия. Учить ловить убегающего.</p>		
<p>Оборудование: шарики по количеству детей, 2 дорожки ш 15-20 м, дл. 2-2,5 м., большие мячи, конусы для ½ группы</p>		

<p>1. Вводная часть</p> <p>Построение в колонну, ходьба колонной в заданном направлении небольшими группами. Бег группами за направляющим</p> <p>2. Основная часть</p> <p>ОРУ Комплекс № 3 с шариком</p> <p>1 и.п. стоя, шарик в одной руке, руки опущены вниз- переключивание предмета из одной руки в другую. 1-вытянуть обе руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз, 3- вытянуть обе руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, 4- опустить руки вниз.</p>	<p>4 раза каждой рукой</p>	
---	--------------------------------	--

<p>2 и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз- поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, за спину. 1 — вынести руки вперед, 2- развести руки в стороны, шарик в одной руке, 3- отвести руки назад за спину, 4 взять шарик за спиной двумя руками. Повторить в обратном направлении.</p>	4 раза	
<p>3 и.п. стоя, шарик в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п.</p>	4 раза в каждую сторону	
<p>4 и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - приседание с предметами, поднятие на носки. 1- присесть, положить шарик на пол, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки, 3- присесть, взять шарик, 4- в и.п.</p>	4 раза	
<p>ОВД 1 Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом</p>	2 раза	Дети идут колонной по одному, проходят по узкой дорожке
<p>2 Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади</p>	2 раза	Дети делятся на 2 группы, дети первой группы прокатывают мяч 1 раз, передают его детям второй группы, так меняются 2 раза
<p>Подвижная игра «Догоните меня» Инструктор предлагает детям догнать и поймать его. Дети бегут за инструктором, стараются его поймать, тот, кому удалось поймать инструктора становится убегающим, все дети ловят его.</p>	4-5 раз	Дать детям какое-то время побегать за инструктором, не поддаваться сразу.
<p>3. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному Самомассаж «Жучок» Этот маленький жучок По земле гуляет, Листик сладенький найдёт И его кусает. Чтоб ещё листочек съесть, Хочет он повыше влезть. Этот маленький жучок По траве гуляет, Листик сладенький найдёт</p>	1 раз	Дети сидят на полу. Перебирают пальцами по ступням. Щипают ступни. Перебирают пальчиками по ногам (со ступней до коленей). Щипают ноги в районе коленей

<p>И его кусает. Чтоб ещё листочек съесть, Хочет он повыше влезть. Этот маленький жучок По кустам гуляет, Листик сладенький найдёт И его кусает. Этот маленький жучок Выше залезает, Вот он ямочку нашёл, Лёг и отдыхает. Он не будет вас кусать, Хочет он чуть-чуть поспать.</p>		<p>Перебирают пальцами по животу.</p> <p>Щипают живот</p> <p>Перебирают пальцами по груди.</p> <p>"Жучок заползает" в ямочку на плече у шеи. Пальчики сжимают в кулаки.</p> <p>Опускают голову вниз, закрывают глаза</p>
---	--	---

Занятие №7 (сентябрь)

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
------------	-----------	---------------------------

Задачи: Упражнять в построении в колонну, ходьбе в заданном направлении, беге за направляющим. Учить ходьбе на носках. Упражнять ходьбе по прямой дорожке, отрабатывать умение в прокатывать двумя руками большой мяч вокруг предмета. Воспитывать умение слушать и следить за показом. Приобщать детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности. Поощрять желание выполнять совместные действия. Учить ориентироваться в пространстве.

Оборудование:шарики по количеству детей, 2 дорожки ш 15-20 см, дл. 2-2,5 м., большие мячи, конусы для ½ группы, зонт, осенний лист.

<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному. Ходьба в заданном направлении небольшими группами. Бег группами за направляющим. Ходьба на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс № 3 с шариком (занятие 6) ОВД 1 Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом 2 Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади</p> <p>Подвижная игра «Солнышко и дождик» Осень, осень, погоди!</p>	<p>2-3 раза в чередовании с другими видами ходьбы</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	
---	---	--

<p>И с дождями не спеши, Дай еще нам лета, Солнышка и света По команде «Солнышко!» дети бегают по залу врассыпную, по команде «Дождик!» дети бегут к инструктору под зонтик.</p> <p>3. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному Малоподвижная игра «Найди, что я назову» По ветру летит, В воздухе кружит, Жёлтою монеткой На траве лежит.</p>		<p>Инструктор с зонтиком встает каждый раз в другое место зала</p> <p>Дети отгадывают загадку, ищут осенний листок, спрятанный заранее. Кто находит лист выводит детей из зала</p>
<p>Занятие №8 (сентябрь)</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Задачи: создавать условия для положительного эмоционального состояния детей посредством музыкально ритмических упражнений. Упражнять в различных видах ходьбы и бега; обучать прыжкам на двух ногах на месте, закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по прямой дорожке. Соблюдать правила подвижной игры, учить начинать и заканчивать действия по указанию инструктора, ориентироваться в пространстве.</p>		
<p>Оборудование: музыкальное сопровождение вводной части и ОРУ, 2 дорожки ш 15-20 см. дл 2-2,5 м, 4 стойки с разноцветными флажками</p>		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному. Ритмическая ходьба под музыку по прямой, на носках, Ходьба в заданном направлении небольшими группами топающим шагом вперед. Бег группами за направляющим</p> <p>2. Основная часть ОРУ Музыкально-ритмические движения разученные на музыкальном занятии: - вращение кистями «фонарики» - поочередное выставление ноги вперед - приседания «пружинки» - кружение на месте</p> <p>ОВД 1 Прыжки на двух ногах на месте</p>	<p>5-6 прыжков поряд 2-3 раза</p>	<p>Дети строятся в круг. Инструктор показывает упражнение, дети выполняют серию прыжков, останавливаются, опять смотрят на инструктора, повторяют прыжки. Руки держать свободно,</p>

<p>2 Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик» Дети занимают домики. По сигналу воспитателя «Погуляем», дети выходят из домиков и ходят по игровой площадке в любом направлении. По сигналу «Домой» Дети бегом возвращаются в свои домики, важно, чтобы каждый занял именно свой домик.</p> <p>3. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному Пальчиковая гимнастика «Дом» Строим-строим новый дом.</p> <p>Нам уютно будет в нем.</p> <p>Будут в нем окошки</p> <p>А вокруг — дорожки.</p> <p>Строим-строим новый дом Дружно в доме заживем!</p>	<p>2 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>ступни параллельно. Техника выполнения: Первая фаза - полуприседание, вторая — энергичное отталкивание путем выпрямления ног, третья - полет (при полете ноги прямые), четвертая - приземление на полусогнутые ноги. Вначале на пол опускаются передняя часть ступни, а затем вся ступня.</p> <p>В качестве домиков использовать разноцветные флажки на стойках. По ходу игры домики менять местами.</p> <p>Поднимая руки снизу вверх попеременно кладем правую ладонь на левую, левую на правую Руки согнуты в локтях перед грудью, сжимать пальцы в кулак по направлению к себе Ладонями захватить локти над головой</p> <p>Пальцами левой руки «пробежать» по правой руке и наоборот Хлопки в ладоши перед собой Встряхнуть расслабленными кистями рук.</p>
--	--	---

Календарный план по физической культуре для детей средней группы в соответствии с ФОП
Составлен на основе перспективного плана <https://fizinstruktor.ru/перспективный-план-нод-3-4-года>

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному. Обучать ходьбе на пятках. Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по доске с перешагиванием через предметы. Отрабатывать умение прыгать на двух ногах на месте. Развивать ориентировку в пространстве.</p>		
<p>Оборудование: 2 гимнастические доски, 6 кирпичиков выс 4 см. 3-4 цветных флажка на стойках, соломенная шляпа</p>		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному Бег на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №1 без предметов 1 и.п. стоя, руки на поясе-повороты головы вправо и влево. 1- поворот головы влево, 2- в и.п., 3- поворот головы вправо, 4- в и.п. 2 и.п. стоя, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны. 1-руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- в и.п. 3 и.п. стоя, руки на поясе- в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п. 4 и.п. стоя, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. 5 и.п. стоя, руки на поясе-отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- левую ногу вперед, 2- левую ногу в сторону, 3- левую ногу назад, 4- в и.п. то же правой ногой 6 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- приседания на всей стопе. 1. присесть, вынести руки вперед 2- в и.п.</p> <p>ОВД 1 Ходьба по доске с перешагиванием через предметы 2 Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Подвижная игра «Пугало»</p>	<p>2-3 раза в чередовании с обычной ходьбой</p> <p>5 раз в каждую сторону</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз в каждую сторону 5 раз в каждую сторону 4 раза каждой ногой</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза 3х10 прыжков 3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>В медленном темпе</p> <p>Выполнить в медленном темпе, угол в колене 90 градусов, спина прямая (как будто садимся на невидимый стул).Присаживаться не глубоко, смотреть перед собой</p> <p>2 доски поточно Построение в круг, чередовать с ходьбой на месте</p>

<p>Дети встают в круг. Считалкой выбирают пугало: Мы играем, мы играем, Фрукты дружно собираем. Яблоко — раз, Груша — два, Слива — три, Ну а ты — иди води! Пугало встает в середину круга. Дети взявшись за пуки идут по кругу, произносят: Во саду, во саду Пугало стояло, Яблоки нам пугало Рвать не разрешало.</p> <p>Останавливаются, идут в маленький круг</p> <p>Мы тихонько подойдем И все яблоки сорвем!</p> <p>Пугало: Яблоки нельзя здесь рвать! Буду вас я догонять! Дети разбегаются, пугало догоняет детей, как только ему удастся поймать когонибудь, все возвращаются в круг, пойманный становится пугалом</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба</p> <p>Пальчиковая игра «Компот» Чтобы нам компот сварить, Нужно фрукты положить. Будем яблоки крошить Груши ножиком рубить Отожмем лимонный сок Слив положим и песок Сварим вкусный компот</p>	<p>1 раз</p>	<p>При повторе дети произносят тот же текст, только меняют название фруктов- груши, сливы</p> <p>левую ладонь держать «ковшиком», кулаком правой руки круговые движения по ладони; ребром ладони одной руки стучать по раскрытой ладони другой; поменять руки; крепко сжать обе руки в кулак, соединить все пальцы одной руки, постучать по раскрытой ладони другой; правую ладонь держать «ковшиком» кулаком левой руки круговые движения по ладони;</p>
--	--------------	--

Угостим весь народ!		протянуть обе руки вперед, соединить ладони «ковшиком»
Занятие №2 (сентябрь)		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе на пятках. Обучать ползанию на четвереньках между расставленными кеглями. Отрабатывать умение удерживать равновесие при ходьбе по доске с перешагиванием через предметы. Развивать внимание, смелость, умение действовать по сигналу.		
Оборудование: кегли по количеству детей, 2 гимнастические доски, 6 кирпичиков выс 4 см.		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному Бег на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №2 с кеглей 1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках, руки за спиной- наклоны головы влево и вправо. 1- наклон головы влево, 2- в и.п., 3- наклон головы вправо, 4- в и.п. 2 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в левой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- 2 руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 3-4 в и.п. То же правой рукой наклоны вперед 3 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. 4 и.п. стоя, кегля в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди - отведение ноги вперед, назад. 1- выставить левую ногу вперед, вынести руки вперед, 2 в и.п.,3- выставить левую ногу назад, вынести руки вперед, 4- в и.п. То же правой ногой. 5 и.п. ноги вместе, кегля в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- 2 подняться на носки, поднять руки вверх, 3-4 в и.п.</p> <p>ОВД 1 Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями</p>	<p>5 раз в каждую сторону</p> <p>5 раз каждой рукой</p> <p>5 раз в каждую сторону</p> <p>по 4 раза каждой ногой</p> <p>5 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Для ору дети строятся в две колонны возле заранее расставленных кегель</p> <p>В медленном темпе</p> <p>После выполнения ОРУ дети оставляют кегли на месте, строятся в колонну. Дети проползают змейкой между кеглями (первый ряд), выпрямляются, подходят ко</p>

<p>2 Ходьба по доске с перешагиванием через предметы</p>	<p>2 раза</p>	<p>второму ряду кегель, выполняют ползание змейкой второй раз. На колени можно встать только дойдя до первой кегли в ряду. Упражнение можно сочетать со вторым движением (круговая тренировка)</p>
<p>Подвижная игра народная игра «У медведя во бору» На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Считалкой выбирают медведя: Мы собрались поиграть. Ну кому же начинать? Раз, два, три – Мишкой будешь ты! остальные дети – у себя дома. По команде: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: У медведя во бору, Грибы ягоды беру. А медведь сидит И на нас рычит. Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать - дотронуться рукой. Пойманного медведь отводит к себе.</p>	<p>3 раза</p>	<p>Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!». Медведь не может ловить детей за линией дома</p>
<p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Малоподвижная игра с элементами пальчиковой и дыхательной гимнастики «Осенние листочки» Ветер осенью подул И листочки с веток сдул. Полетели, закружились И на землю опустились. Лист кленовый, Лист дубовый,</p>	<p>1 раз</p>	<p>Дети встают в кружок глубокий вдох носом, полный выдох ртом медленное кружение на месте присесть загибать пальцы одной руки</p>

<p>расстоянии 15-20 см одна от другой</p> <p>2 Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями Подвижная игра «Лиса в курятнике» На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место - двор. Считалкой выбирается лиса: Умна лисица и хитра. В густой траве ее нора. Но долго ей в норе не спится Идет охотится лисица! Остальные игроки- куры, они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Игра малой подвижности «Найди лису» Дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет лису и говорит: «Пора», дети ищут спрятанную игрушку. Тот, кто найдёт первым, выводит детей из зала.</p>	<p>2 раза</p>	<p>выполнения упражнения</p> <p>Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу: «Лиса!»</p> <p>Не подглядывать, инструктор может направлять поиск: говорить «холодно» если дети далеко от спрятанного предмета, «горячо» - если рядом.</p>
<p>Занятие №4 (сентябрь)</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе на пятках. Обучать ходьбе по доске с мешочком на голове, упражнять в прокатывании мяча между линиями, отрабатывать навык ползания на четвереньках между расставленными кеглями. Развивать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу.</p>		
<p>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, набивные мешочки по 1 на каждого, мячи по количеству детей, 10 кегель</p>		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному</p>		

<p>Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному. Бег на носках. Построение в круг</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №1 без предметов (занятие1) ОВД Ходьба по доске с мешочком на голове Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору» (занятие 2)</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Пальчиковая гимнастика «Медведь готовится к зиме» По лесочку мишка ходит, Здесь грибочки он находит! Раз, два, три, четыре, пять! Надо все грибы собрать.</p> <p>По полянке Мишка ходит, Здесь он ягодки находит Раз, два, три, четыре, пять! Надо ягодки собрать.</p> <p>Чтоб зимой в берлоге Мишке Было очень сладко спать</p>	<p>2 раза 2 раза 2 раза</p>	<p>1 и 2 движение совместить. По длинной стороне зала полоса из 2 гимнастических досок, по торцевым сторонам в ряд поставить по 6 кегель, После ОРУ дети строятся колонной, берут мешочки, проходят по гимнастическим доскам, оставляют мешочки, ползут «змейкой» между первым рядом кегель по одной стороне зала, выпрямляются, проходят ко второму ряду кегель, ползут «змейкой» берут мяч, строятся в колонну. Расходятся тройками для прокатывания мяча</p> <p>расставить и немного согнуть пальцы, изобразить лапы медведя, передвигать руками «медведь идет»; сделать из ладони и пальца гриб (шляпку и ножку) загибать пальцы одной руки по одному; сжимать и разжимать кулачки; первое движение; все пальцы соединить с большим пальцем ; загибать пальцы другой руки по одному; сжимать и разжимать кулачки;</p> <p>сложить ладонку с ладонкой, положить на них голову «мишка спит»</p>
Занятие №5(сентябрь)		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе на пятках. Обучать ходьбе в колонне по		

одному, придерживаясь указанного направления. Закрепить ходьбу по гимнастической доске с мешочком на голове, отрабатывать навык прокатывания мяча между линиями. Развивать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу.

Оборудование: Разноцветные флажки на стойках 8 шт, набивные мешочки на каждого, 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, игрушка- волк

<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному Бег на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №4 с набивным мешочком 1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук через стороны вверх, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. 2 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - отведение рук в стороны, вперед, за спину, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- 2руки через стороны вперед, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-4 руки через стороны назад, переложить мешочек из одной руки в другую. 3 и.п. стоя на коленях, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. 4 и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз- наклоны вперед из исходного положения сидя. 1- наклониться к левой ноге; 2- в и.п. 3- наклониться к правой ноге; 4- в и.п. 5. И.п. лежа на спине, ноги и руки вытянуты, мешочек держится двумя руками- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине. 1- поднять левую ногу вверх, руки с мешочком по направлению к ноге, 2 - в и.п. , то же правой ногой</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза к каждой ноге</p> <p>6 раз каждой ногой</p> <p>2- раза в каждом</p>	<p>Проход колонной по диагонали, через центр зала (от флажка к флажку) Флажки поставлены по углам и по центрам боковых сторон зала</p>
---	---	--

<p>б. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек между ног на полу, упор руками сзади- захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. 1- соединить ноги, захватить стопами мешочек, 2- поднять ноги по направлению влево, 3- положить мешочек на пол, 4- раздвинуть ноги в стороны. То же а направлению вперед, по направлению вправо.</p> <p>ОВД Ходьба по доске с мешочком на голове Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой</p> <p>Подвижная игра «Волк и зайцы» Считалкой выбирается волк: На поляне под сосной Волк собрал народ лесной. Раз, два, три, четыре, пять. Водит он! Всем убегать. Остальные дети - зайцы. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе норки, где и находятся вначале игры. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Действия начинаются по тексту: «Зайки скачут, скок – скок – скок, На зеленый, на лужок. Травку щиплют, слушают, Не идет ли волк!» По сигналу: «Волк!». Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы возвращаются в норки, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирают другого волка.</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Малоподвижная игра «Найди зайку» (занятие №3)</p>	<p>направлении</p> <p>2 раза 2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Зайцы выпрыгивают из норок и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка.</p> <p>Зайцы выбегают при словах «Зайки скачут...», возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».</p>
<p>Занятие №6 (сентябрь)</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе на пятках, ходьбе в колонне по одному,</p>		

придерживаясь указанного направления. Обучать прокатыванию мяча между шнурами. Отрабатывать навык ходьбы по гимнастической доске с мешочком на голове. Развивать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу.

Оборудование: мячи по количеству детей, 2-4 шнура дл. 2-3 м. 2 гимнастические доски, набивные мешочки по количеству детей, соломенная шляпа

1. Вводная часть

Построение в колонну по одному

Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Бег в колонне по одному

Бег на носках

2. Основная часть

ОРУ

Комплекс №3 с мячами (занятие 3)

ОВД

1 Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой

2 Ходьба по доске с мешочком на голове

Подвижная игра

«Пугало» (занятие1)

3. Заключительная часть

Обычная ходьба

Релаксация «Фруктовый сад»

Мы все вместе в сад пойдем,

Много фруктов соберем!

Груши, яблоки висят,

Вот какой чудесный сад!

Много яблок мы собрали

Отнесем корзины маме

Мама сварит нам компот-

Вот!

Дети идут друг за другом спокойным шагом, взявшись за руки, затем встают в круг; поднимают руки вверх, как будто срывают яблоки; слегка наклоняются вперед, «поднимают руками две тяжелые корзины», выпрямляются (мышцы напряжены) медленно маршируют на месте; слегка наклоняются вперед, «ставят тяжелые корзины на пол», расслабляют руки;

выпрямляются, вытягивают одну руку вперед, показывают большой палец «Отличный компот!»

Занятие №7 (сентябрь)

Содержание

Дозировка

Методические рекомендации

<p>Задачи: Упражнять в построении в колонну по одному, ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе на пятках, закреплять навык ходьбы в колонне по одному, придерживаясь указанного направления. Обучать ползанию на четвереньках по наклонной доске, закреплять умение прокатывать мяч между шнурами. Развивать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу.</p>		
<p>Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, 2 наклонные доски, 2-4 шнура дл. 2-3 м., мячи по количеству детей</p>		
<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному Бег на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Комплекс №4 с набивным мешочком (занятие 5) ОВД 1 Ползание на четвереньках по наклонной доске</p> <p>2 Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой Подвижная игра «Лиса в курятнике» (занятие №3)</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Пальчиковая гимнастика «Лиса»</p> <p>Лиса близко затаилась — Лиса кустиком закрылась Лиса носом повела — Разбегайся, кто куда!</p>		<p>Хват руками - все пальцы снизу, большой палец сверху</p> <p>Соединить ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведенными в стороны «мордочка лисы». Указательные и средние пальцы согнуть «кусты». Соединить ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведенными в стороны, указательные и средние пальцы согнуть «нос лисы» Хлопают руками, быстро перебирают пальцами «убегают»</p>
<p>Занятие №8 (сентябрь)</p>		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Задачи: Обогащать двигательный опыт детей через музыкально-ритмические упражнения. Упражнять в ритмичной ходьбе и беге в</p>		

колонне по одному под музыку, ходьбе на пятках, ходьбе в колонне по одному, придерживаясь указанного направления. Использовать в общеразвивающих упражнениях музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях. Обучать ходьбе по доске с предметом в руках, закреплять умение ползать на четвереньках по наклонной доске, отрабатывать навык прокатывания мяча между шнурами. Развивать внимание, выдержку, умение действовать по сигналу.

Оборудование:

<p>1. Вводная часть Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег в колонне по одному Бег на носках</p> <p>2. Основная часть ОРУ Музыкально-ритмические движения разученные на музыкальных занятиях -махи руками под музыку -выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм -повороты -ходьба с высоким подниманием колена на месте и вокруг себя, -подскоки</p> <p>ОВД 1 Ходьба по доске с предметом в руках 2 Ползание на четвереньках по наклонной доске 3 Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой</p> <p>Подвижная игра Музыкальная игра «Птичка и жучки» Среди детей считалкой выбирается птичка: Тили-тели, тили-тели Птички к лесу полетели. Стали птички гнёзда вить, Кто не вьёт, тому водить. Остальные дети- жуки. Вся игра проводится под музыку 1 мелодия «жучки полетели»- быстрый темп.</p>	<p>2 раза 2 раза 2 раза 3 раза</p>	<p>Ходьбу и бег выполнить под музыкальное сопровождение</p> <p>Консультация музыкального руководителя</p> <p>удерживать двумя руками мяч</p>
--	---	--

<p>С первыми звуками музыки дети- «жуки» машут «крыльями» и быстро двигаются по залу произнося звук «ж-ж-ж», «птичка летает» вместе с «жучками»</p> <p>2 мелодия «жучки упали» - быстрый темп, смена мелодии. «Жучки» ложатся на спину, подняв руки и ноги вверх, выполняют свободные движения руками и ногами (барахтаются), «птичка» продолжает «летать».</p> <p>3 мелодия "птичка летит" - темп шага. «Жучки» замирают (руки и ноги подняты вверх), «птичка» ходит между «жучками» и «клюет» тех, кто шевелится. «Съеденный жучок» садится на скамью.</p> <p>Последний «не съеденный жучок» становится «птичкой»</p> <p>3. Заключительная часть Обычная ходьба Малоподвижная игра «Найди птичку» (занятие №3)</p>		
---	--	--

Календарный план физкультурных занятий для старшей группы на сентябрь в соответствии ФОП соответствует перспективному плану .

Занятие 1 сентябрь		
<p>Задачи: продолжать обучение строевым упражнениям: построению в шеренгу, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, перестроению в 2 колонны двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бга. Обучать прыжкам на месте одна нога вперед, другая назад; упражнять в удержании равновесия при ходьбе по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой; закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени. В подвижной игре учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием.</p>		
<p>Оборудование: 2 шнура дл. 3-4 м. 2 конуса</p>		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1 Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну Ходьба обычным шагом (координировать движения рук и ног) Ходьба на носках (руки вверх) Ходьба на пятках (руки сомкнуты сзади, опущены вниз) Ходьба с высоким подниманием колен (руки на пояс) Бег в колонне по одному Бег на носках</p>		<p>Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны, в колонне- на вытянутые руки вперед. После выполнения ходьбы и бега дети строятся в колонну по одному, перестраиваются в 2 колонны двойками через центр зала. Первая двойка, размыкается на вытянутые в стороны руки,</p>

<p>Бег высоко поднимая колени Построение в 2 колонны двойками 2 Основная часть ОРУ Комплекс №1 без предметов 1 и.п. стоя, руки опущены виз-поднимание рук. 1- руки вперед, 2- рука в стороны, 3-руки через стороны вверх, 4- в и.п. 2 и.п. стоя, руки вытянуты вперед- сжимание и разжимание кистей. 1- сжать кисти рук, 2- разжать кисти рук 3 и п. стоя, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- 2 - наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться ладонями пола, 3-4 в и.п. 4 и.п. стоя на коленях, руки на поясе- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п.</p> <p>5 и.п. стоя, руки в замке за головой- приседание. 1-присесть, вынести руки вперед, обхватить колени, 2- выпрямиться, в и.п. 6 и.п. лежа на спине, руки в упоре- поочередное поднимание и опускание ног. 1- поднять правую ногу вверх, 2- опустить ногу, в и.п. 3- поднять левую ногу вверх, 4- опустить ногу в и.п.</p> <p>ОВД 1 Прыжки на месте одна нога вперед другая назад</p> <p>2 Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой 3 Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени</p> <p>Подвижная игра «Мы- веселые ребята»</p> <p>Считалкой выбирается ловишка:</p> <p>Будет дождик, будет солнце Отвари скорей оконце Ты из дома выходи И в игре у нас води!</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне - ловишка.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>по 6 раз в каждую сторону</p> <p>6 раз</p> <p>по 6 раз каждой ногой</p> <p>2-3 раза по 4 прыжка каждой ногой</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2-3 раа</p>	<p>следующие размыкаются на вытянутые руки вперед</p> <p>выполнить в медленном темпе</p> <p>выполнить в медленном темпе</p> <p>не перестраиваясь выполнить прыжки; перестроиться в колонну по одному, 2 шнура закрепить на полу по одной стороне зала; по одной стороне зала дети идут по шнуру, по другой стороне ползут на четвереньках от ориентира (конус) до ориентира (раст. 4-5 м), выполняя ползание, голову не опускать, в конце полностью выпрямиться (хлопок в ладоши над головой)</p>
--	---	---

<p>Игроки договариваются между собой, как они будут двигаться к ловишке (прыжками, ползанием, спиной назад и т.п.). Одновременно начинают движение к ловишке и произносят слова:</p> <p>Мы весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать.</p> <p>Останавливаются перед ловишкой (если ползли или шли спиной вперед, встают на ноги, поворачиваются лицом к ловишке), произносят:</p> <p>Раз, два, три, лови!</p> <p>После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ловить детей можно до пересечения ими черты. Пойманные отходят в сторону, ловишка их пересчитывает. При повторе, пойманные дети продолжают игру</p> <p>Игра повторяется с другим ловишкой, по итогу всех игр определяется лучший ловишка (тот, кто поймал больше игроков)</p> <p>3 Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Построение в круг. Пальчиковая гимнастика «Дружные ребята» Дружат в нашей группе (хлопают в ладоши.) Девочки и мальчики. Мы с тобой подружим (стучат кулачками друг об друга.) Маленькие пальчики. Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.) Будем снова мы считать. Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.) Мы закончили считать.</p>		<p>Убегать и догонять можно только по сигналу «Лови!»</p> <p>Колонну может вести победитель в игре</p>
<p>Занятие 2 сентябрь</p>		
<p>Задачи: продолжать обучение строевым упражнениям: построению в шеренгу, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучать прокатыванию мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой), отрабатывать прыжкам на месте одна нога вперед, другая назад; закреплять навык удерживать равновесие при ходьбе по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к</p>		

<p>носку другой. В игре воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности, сплоченности и чувства ответственности за успех команды, стремление к победе.</p>		
<p>Оборудование: мячи диаметром 20 см по количеству детей, 4 гимнастические скамейки, 2 шнура, дл. 3-4 м, длинная веревка</p>		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1 Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну Ходьба обычным шагом (координировать движения рук и ног) Ходьба на носках (руки вверх) Ходьба на пятках (руки сомкнуты сзади, опущены вниз) Ходьба с высоким подниманием колен (руки на пояс) Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Взять мячи, перестроиться в 2 колонны двойками</p> <p>2 Основная часть ОРУ Комплекс №2 с мячами (диаметр 20 см.) 1 и.п. стоя, мяч в обеих руках внизу-одновременное поднятие рук. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п. 2 и.п. стоя, мяч в двух руках сверху- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, оставить мяч на полу, 2- выпрямиться, сделать хлопок руками над головой, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4- в и.п. 3 и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. 4 и.п. лежа на спине, прямые руки за головой, мяч в обеих руках, -сгибание и разгибание ног. 1- согнуть правую ногу в колене, одновременно вынести руки из за головы, мячом коснуться колена, 2- в и.п., 3-согнуть левую ногу в колене, одновременно вынести руки из за головы, мячом коснуться колена, 4- в и.п. 5 и.п. лежа на спине, прямые руки за головой, мяч в обеих руках- перекаат туловища. 1 перекаат со спины на живот вправо, 2- в и.п. 3- перекаат со спины на живот влево, 4- в и.п. 6 и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, раздвинуты, упор руками сзади, мяч на полу у ступней-захватывание предметов ступнями. 1 захватить мяч ступнями, поднять его вверх, 2- опустить мяч на пол, ноги раздвинуть в</p>	<p>б раз</p> <p>б раз</p> <p>по 6 раз в каждую сторону</p> <p>по 6 раз каждой ногой</p> <p>по 4 раза в каждую сторону б раз</p>	<p>После ОРУ сомкнуть колонны, перед каждой колонной поставить по 2</p>

<p>стороны</p> <p>ОВД</p> <p>1 Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой, левой)</p> <p>2 Прыжки на месте одна нога вперед другая назад</p> <p>3 Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Подвижная игра «Перебежки»</p> <p>Дети делятся на 2 команды. Каждая команда встает за линию на противоположных сторонах зала. Дети берутся за руки, руки подняты вверх. Инструктор начинает счет: «Раз!»- дети опускают руки вниз, «Два!»- дети расцепляют руки, «Три!»- дети сгибают руки в локтях, готовятся к бегу. Следующая команда - «Беги!», дети перебегают с одной стороны площадки на другую, строятся в линию, берутся за руки, поднимают руки вверх. Выигрывает команда, которая построилась на линии и подняла сомкнутые руки вверх.</p> <p>3 Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности «Веровочка»</p> <p>Связать длинную веревку концами. Дети встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий (начинает инструктор). Водящий ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только инструктор отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.</p>	<p>по 2 раза каждой рукой</p> <p>2-3 раза по 4 прыжка каждой ногой 2 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>гимнастические скамейки в ряд. Ребенок идет с боку первой скамейки, прокатывает мяч правой рукой, по второй скамейке прокатывает мяч левой рукой, возвращается в конец своей колонны</p> <p>В игре инструктор может неожиданно дать другую команду, например, «Стой!» «Иди!», «Ползи!» Дети должны услышать и правильно выполнить команду. Нельзя вытягивать руки вперед во время бега. Руки детей должны быть согнуты в локтях,</p> <p>Дети должны держать веревку двумя руками, по ходу игры веревка не должна упасть.</p>
---	---	---

Занятие 3 сентябрь

Задачи: Учить детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на ступни и ладони, отрабатывать прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой), закреплять умение прыгать на месте одна нога вперед, другая назад. Знакомить со способами укрепления здоровья.

Оборудование: мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, обручи для игры на 2 меньше, чем детей		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1 Вводная часть Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой Построение в две колонны двойками</p> <p>2 Основная часть ОРУ Комплекс №1 без предметов (занятие 1) ОВД 1 Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони</p> <p>2 Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой) 3 Прыжки на месте одна нога вперед другая назад</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц» Для игры «стрелкой» выбирают охотника и зайца. Остальные дети- зайцы встают по кругу в обручи. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой обруч, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убежать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.</p> <p>3 Заключительная часть.</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза правой, 2 раза левой 4 раза по 6 прыжков</p> <p>3-4 смены охотников</p>	<p>Перестроение в 2 шеренги, упражнение выполняет первая шеренга, затем вторая. То же в обратном направлении. Выполнив ползание, дети полностью выпрямляются (хлопок в ладоши над головой)</p> <p>Выбор водящих «стрелкой»- дети встают в круг, инструктор встает в круг, вытягивает руку вперед, закрывает глаза, начинает крутиться на месте, дети говорят: «Стоп!», инструктор останавливается, на кого показывает рука, тот становится водящим.</p>

<p>Ходьба в колонне обычная.</p> <p>Релаксация «Зайка»</p> <p>Дети - зайки встают в круг.</p> <p>Вышли зайки на полянку, зайкам хорошо, спокойно - тело расслаблено</p> <p>Но что это за звук в кустах!? Может это охотники? Зайки напряглись, прислушались - тело напряглось, сжалось.</p> <p>Нет, опасности никакой нет, зайкам хорошо- тело расслаблено</p>	1 раз	
Занятие 4 сентябрь		
<p>Задачи: Закреплять умение детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучать бегу с перестроением на ходу в пары, отрабатывать ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони, закреплять умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой). Обучать взаимодействию в парах. Поддерживать проявление самостоятельности, сплоченности и чувства ответственности за успех команды, стремление к победе.</p>		
Оборудование: 2 (4) гимнастические скамейки, веревка 2-3 м. с утяжелителем на конце		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1 Вводная часть</p> <p>Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Бег змейкой</p> <p>(1) Бег с перестроением на ходу в пары</p>	3 раза в сочетании с ходьбой	<p>Отрабатывается как основное движение.</p> <p>Дети бегут колонной по одному, по сигналу, бегущий первым, берет за руку бегущего сзади, после общего перестроения дети выполняют бег парами (во время бега держаться за руки), затем дается команда к бегу колонной по одному, дети занимают свои места, ходьба на восстановление</p>

<p>2 Основная часть ОРУ Комплекс №3 в парах</p> <p>1 и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз- поднятие рук в стороны, через стороны вверх. 1- 2 поднять руки в стороны, через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п.</p> <p>2 и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе- сгибание и разгибание рук. 1- 4 менять положение рук</p> <p>3 и.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, держатся за руки, руи подняты в стороны-вверх- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п.</p> <p>4 и.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе- сгибание и разгибание ног. 1- 4 менять положение ног.</p> <p>5 и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки- махи ногами- 1-4 махи правыми ногами, 1-4 махи левыми ногами .</p> <p>6 и.п. стоя, пара стоит спиной друг к другу не держась за руки, ноги слегка расставлены- приседание. 1- 2 слегка присесть, удерживая спину к спине, руки свободно, 3-4 выпрямиться, удерживая спину к спине.</p> <p>ОВД</p> <p>2 Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони</p> <p>3 Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Дети стоят по кругу, в центре инструктор. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Инструктор вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются</p>	<p>6 раз</p> <p>по 6 раз каждой рукой с напряжением по 6 раз в каждую сторону по 6 раз каждой ногой с напряжением по 4 приема каждой ногой 6 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>дыхания, повтор упражнения. После третьего перестроения дети остаются парами, через центр зала строятся в 2 колонны для выполнения ОРУ</p> <p>Провести как соревнование. Дети делятся на 2 (можно на 4) команды, перед каждой командой гимнастическая скамейка, первый раз дети прокатывают мяч правой рукой, второй раз левой. Выигрывает команда, первая выполнившая задание</p> <p>Вариант игры: те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие. (проводится 1 раз)</p>
--	--	--

<p>пойманные.</p> <p>3 Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Рыбка»</p> <p>Тихий чистый ручеек, Много рыбок в нем живет Рыбки плавают, ныряют Пузырьки в воде пускают.</p> <p>Инструктор называет части тела рыбки: голова, хвост, плавник.</p> <p>Дети должны быстро сориентироваться и показать:</p> <p>голова- соединить одноименные палицы левой и правой руки, образуя «треугольник» острым углом от себя</p> <p>хвост — соединить вдоль большие пальцы, остальные пальцы удерживать вместе, отвести в стороны от больших пальцев</p> <p>плавник- пальцы рук вместе, поставить ладони ребром одну над лругой, большие пальцы отвести в стороны.</p>	<p>2- 3 раза каждую часть раз</p>	
<p>Занятие 5 сентябрь</p>		
<p>Задачи: Закреплять умение детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучать ходьбе по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой, отрабатывать бег с перестроением на ходу в пары, закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на ступни и ладони. Обучать взаимодействию в парах. Обучать безопасному поведению в активных играх, поощрять проявление самостоятельности. Знакомить с элементами здоровьесбережения.</p>		
<p>Оборудование: шнур, закрепленный зигзагообразно; кубы, скамьи для игры</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>1 Вводная часть</p> <p>Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>		

<p>Ходьба с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой 2 Основная часть ОРУ Комплекс №3 в парах (занятие №4)</p> <p>ОВД 1 Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>2 Бег с перестроением на ходу в пары</p> <p>3 Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» Считалкой выбирается ловишка Шел баран По крутым горам, Вырвал травку, Положил на лавку. Кто травку возьмет, Тот водить пойдет.</p> <p>Ловишка бегает по залу вместе с детьми. Как только инструктор произнесёт: «Не оставайся на полу!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы. Ловишка старается осалить детей, не успевших забраться на возвышенность. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место, пропускают одну игру.</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Сочетать 1 и 3 движение: по одной стороне зала дети идут по шнуру, по другой ползут на четвереньках</p>
--	---	--

<p>3 Заключительная часть</p> <p>Ходьба колонной по одному</p> <p>Игровой самомассаж (профилактика плоскостопия,)</p> <p>«Дедушка Егор»</p> <p>Из-за лесу, из-за гор</p> <p>Едет дедушка Егор. (ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.</p> <p>Сам на лошадке, (ходьба на месте на пятках, руки за спиной)</p> <p>Жена на коровке, (ходьба на месте на носках, руки за головой)</p> <p>Дети на телятках, (на месте перекаты с пятки на носок, руки на поясе.)</p> <p>Внуки на козлятках. (ходьба на месте с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны)</p> <p>Гоп, гоп, гоп! (на месте приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.)</p> <p>Приехали! (присесть)</p>	<p>1 раз</p>	<p>Дети снимают обувь</p>
<p>Занятие 6 сентябрь</p>		
<p>Задачи: Закреплять умение детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучать прыжкам на месте ноги скрестно ноги врозь, отрабатывать ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой, закреплять умение перестраиваться в пары на ходу в беге. Знакомить с элементами здоровьесбережения. Совершенствовать навык броска и ловли мяча, развивать ловкость, быстроту реакции, обучать элементам соревнования. Развивать внимание, выдержку, умение действовать сообща.</p>		
<p>Оборудование: обручи по количеству детей, шнур, закрепленный зигзагообразно</p>		
<p>Содержание</p>	<p>Дозировка</p>	<p>Методические рекомендации</p>
<p>Вводная часть</p> <p>Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в колонне по одному</p>		

<p>Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой</p> <p>Основная часть ОРУ Комплекс №4 с обручем</p> <p>1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч «одет» на плечи, держится двумя руками- поднимание рук вверх— 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п.</p> <p>2 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать перед собой, хват двумя руками сверху, руки рядом- махи руками, сжатие и разжатие кистей. 1- разжать пальцы правой руки, выполнить мах рукой вверх, 2- в и.п., 3- разжать пальцы левой руки, мах левой рукой вверх, 4- в и.п.</p> <p>3 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу- наклоны вправо-влево. 1- наклон туловища вправо; 2- в и.п.;3- наклон туловища влево; 4- в и.п.</p> <p>4 и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклон туловища вперед, обруч оставить на полу, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклон туловища вперед, взять обруч, 4- в и.п.</p> <p>5 и.п. сидя, руки в упоре сзади, обруч лежит на полу, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче - поднимание и сгибание ног. 1- 2 разогнуть колени, обе ноги поднять, развести в стороны, положить на пол, обруч между ног, 3- 4 в и.п.</p> <p>6 и.п. стоя в обруче босиком, руки на поясе - захватывание предметов пальцами ног. Ходьба, перебирая пальцами ног по обручу</p> <p>ОВД</p> <p>1 Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь</p> <p>2 Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>3 Бег с перестроением на ходу в пары</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз каждой рукой</p> <p>по 6 аз в каждую сторону</p> <p>6 раз 6 раз</p> <p>1 раз полный круг вправо, один раз влево</p> <p>по 6-8 прыжков 4 раза 2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Провести как игру: бег врассыпную, по команде «Пары!» дети находят себе пару и бегут парами (держась за руки) друг за другом</p>
---	---	---

<p>Подвижная игра «Мяч водящему»</p> <p>Дети строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. По сигналу, водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и приседают, водящий бросает мяч следующему игроку. Когда последний игрок бросит мяч водящему, водящий поднимает мяч вверх - команда победила.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p> <p>Дети стоят в шеренге. инструктор предлагает одному ребенку встать напротив и запомнить тех, кто стоит в шеренге, затем закрывает ему обзор, знаком показывает одному из детей выйти из шеренги и встать за спиной инструктора, дети смыкаются в шеренге, чтобы не было пустого места. После чего открывает обзор водящему и спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то отгадывает еще раз.</p>	2-3 раза	Игра повторяется со сменой водящего, водящего в колоннах выбирают сами дети.
Занятие 7 сентябрь		
<p>Задачи: Закреплять умение детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бга. Обучать прокатыванию обруча, бегу за ним и ловле, отрабатывать прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь, закрепить умение ходить по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой. Знакомить с элементами здоровьесбережения. Обучать элементам соревнования. Развивать внимание, выдержку, умение действовать сообща.</p>		
Оборудование: обручи по количеству детей, 2 шнура, закрепленных зигзагообразно		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Вводная часть</p> <p>Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному</p> <p>Ходьба обычным шагом</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>		

<p>Бег змейкой Бег с перестроением на ходу в пары Основная часть ОРУ Комплекс №4 с обручем (занятие 6) ОВД 1Прокатывание обруча, бег за ним и ловля</p> <p>2 Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь</p> <p>3Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой Подвижная игра Мы- веселые ребята (занятие 1) Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Релаксация «Грибы съедобные и несъедобные» Сто грибов в лесу найдем, Обойдем полянку. В кузовок мы не возьмем Бледную поганку. Мы обшарим все дубы, Елки и осинки И хорошие грибы Соберем в корзинки.</p> <p>Дети встают в круг, садятся на корточки, затем медленно поднимаются - «грибок растет». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Это гриб съедобный! Мы возьмем его в корзинку. А этот гриб не съедобный, пусть остается в лесу - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>по 6-8 прыжков 4 раза 2 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Для выполнения ору дети перестраиваются в 2 колонны Дети перестраиваются в 2 шеренги, встают напротив друг друга на противоположных сторонах зала. Сначала упражнение выполняет первая шеренга, потом вторая.</p> <p>Провести как соревнование</p>
<p>Занятие 8 сентябрь</p>		
<p>Задачи: Закреплять умение детей строиться в шеренгу по росту, продолжать обучение строевым упражнениям, размыканию в шеренге на вытянутые в стороны руки, перестроению в колонну по одному, в колонну по два двойками, размыканию на вытянутые вперед руки; упражнять в различных видах ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выдерживать общий темп. Обучать ползанию на</p>		

<p>четвереньках с опорой на предплечья и колени, отрабатывать прокатывание обруча, бег за ним и ловлю обруча; закрепить умение прыгать на месте ноги скрестно ноги врозь. Развивать внимание, выдержку, умение действовать сообща.</p>		
<p>Оборудование: обручи по количеству детей</p>		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>Вводная часть Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой Бег с перестроением на ходу в пары</p> <p>Основная часть ОРУ Музыкально-ритмические движения (разученные на музыкальных занятиях) Примерные задания: 1 махи руками в сочетании с пружинящими движениями ног 2 выставление ног на «каблук» 3 выставление ног на носок. вперед и назад 4 кружение на месте 5 подскоки на месте и вокруг себя, в сочетании с хлопками</p> <p>ОВД 1 Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени</p> <p>2 Прокатывание обруча, бег за ним и ловля</p>	<p>2 раа</p> <p>2 раза</p>	<p>Использовать музыкально-ритмические движения: ходьба и бег в соответствии с характером музыки, в разном темпе, с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках</p> <p>Дети встают в 2 шеренги одна за другой (можно разделить на девочек и мальчиков) сначала упражнение выполняет 1 шеренга: дети ползут с упором на предплечья и колени до черты, раст 5-6 м. выпрямляются, выполняют хлопок в ладоши над головой, упражнение выполняет вторая шеренга, то же в обратном направлении, берут обручи и так же шеренгами выполняют второе</p>

<p>3 Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц» (занятие 3) Заключительная часть Ходьба в колонне по одному Малоподвижная игра «Зайка» Дети встают в плотный круг, считалкой выбирается водящий Раз, два, три, четыре, пять Нам друзей не сосчитать. А без друга в жизни туго, Выходи скорей из круга!</p> <p>Водящий встает в центр круга с закрытыми глазами. Дети под музыку за спиной передают друг другу зайку. По окончании музыки дети перестают передавать зайку, водящий открывает глаза, рассматривает детей, старается угадать, у кого зайка. Если отгадывает, встает в круг, тот, у кого был зайка становится водящим, если не отгадывает, остается водящим.</p>	<p>по 6-8 прыжков 4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>упражнение</p> <p>Дети встают в круг, выполняют прыжки</p>
--	--	---

План физкультурных занятий для подготовительной группы в соответствии с ФОП на сентябрь

в соответствии с перспективным планом <https://fizinstruktor.ru/перспективный-план-физкультурных-за/>

Занятие №1 (сентябрь)

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной, развивать умение рационально выполнять построение в колонну по одному по команде, после бега враспынную. Обучать ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад, развивать ловкость, координацию движений при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; развивать выносливость, самоконтроль, умение выдерживать общий ритм выполняя

подпрыгивание на двух ногах на месте и с поворотом кругом. Поощрять проявление инициативы, творчества при организации подвижной игры.

Оборудование 2 гимнастические скамейки, мяч диаметром 20 см по количеству детей

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1. Вводная часть. Самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному Перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ</p> <p>2. Основная часть. ОРУ комплекс №1 без предметов</p> <p>1 и.п. стоя - сжимание пальцев в кулак и разжимание 2 и.п. стоя на коленях, руки опущены вниз - одновременное поднятие и опускание рук вперед вверх. 1-поднять руки вперед, 2-поднять руки вверх, 3-поднять руки вперед, 4-вернуться в и.п. 3 и.п. стоя на коленях, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, правой рукой коснуться пятки правой ноги, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, левой рукой коснуться пятки левой ноги, 4- вернуться в и.п. 4 и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, соединены за головой - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, дотянуться до носков ног, 2- вернуться в и.п. 5 и.п. лежа на правом боку, упор руками в пол спереди- махи ногами из положения лежа на боку. 1-8 мах вверх левой ногой, лечь на левый бок 1-8 мах вверх правой ногой 6 и.п. сидя, упор руками сзади, прямые ноги вытянуты вперед- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть ноги в коленях, 2- вернуться в и.п. 7 и.п. стоя, руки за спиной- выпады вперед. 1- выпад вперед левой ногой, упор двумя руками на колено, 2- вернуться в и.п., 3- выпад вперед правой ногой, упор двумя руками на колено, 4- вернуться в и.п.</p>	<p>8 раз 8 раз</p> <p>по 6 раз в каждую сторону</p> <p>8 раз</p> <p>по 8 раз каждой ногой</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз каждой ногой</p>	<p>Выполнять в заданном темпе</p>

<p>ОВД</p> <p>1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад</p> <p>2 Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд</p> <p>3 Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом</p>	<p>По 2 раз</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Выполняется поточно, используется 2 скамьи, по одной дети ползут вперед, подходят к другой скамейке, разворачиваются спиной к скамье и ползут назад. После выполнения ползания дети проходят колонной, берут мяч, строятся в рассыпную (свободно по залу, чтобы не мешать друг-другу).</p> <p>Дети осуществляют самоконтроль</p> <p>После упражнения дети оставляют мячи на месте, строятся в круг</p> <p>Дети выполняют 30 прыжков на месте после чего, для восстановления дыхания, выполняют ходьбу на месте, затем выполняют 15 прыжков с поворотом кругом в одну сторону и сразу 15 прыжков с поворотом кругом в другую сторону, ходьба на месте для восстановления дыхания.</p>
<p>Подвижная игра (основное движение- ходьба, бег) «Чья колонна быстрее построится»</p> <p>Дети распределяются на четыре группы с одинаковым числом игроков. Каждая группа выбирает ведущего и строится за ним в колонну по одному. По звуковому сигналу (колокольчик, бубен, музыка) все ходят или бегают в разных направлениях. С окончанием звукового сигнала выбранные ведущие замирают на месте, остальные игроки строятся в колонны за своими ведущими</p>	<p>2 раза</p>	<p>Разделить детей на команды с помощью «палочки-выручалочки» - у инструктора 4 палочки за которые одной рукой могут ухватиться не более 5-6-? детей (в зависимости от числа присутствующих на занятии), все, кто собрался у одной палочки, становятся командой.</p> <p>Второй раз дети по желанию могут поменять ведущих</p>
<p>3. Заключительная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Малоподвижная игра «Все наоборот руками»</p> <p>Дети стоят в шеренге, инструктор показывает простое движение, дети должны выполнить похожее движение, но наоборот: руки вытягивает вперед — прячут руки за спину</p>	<p>4-5 заданий</p>	<p>предложить желающему продолжить игру -придумать 1 задание</p>

3 Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд

2 раза

Подвижная игра (основное движение бег)

«Ловишки с ленточками»

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу инструктора: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательная гимнастика

«У кого дольше колышется ленточка».

Упражнять в удлинении выдоха.

и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в правой руке, руки опущены вниз. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, дуть на ленточку. Опустить руки, переложить ленточку в левую руку. Повторить упражнение.

После игры ленточки остаются у детей

Занятие 3 (сентябрь)

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной, развивать умение рационально выполнять построение в колонну по одному по команде, после бега врассыпную. Отрабатывать перестроение из одной колонны в три. Обучать бросанию мяча вверх о землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз подряд, закреплять умение подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч, отрабатывать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке назад. Развивать ловкость, координацию движений ориентировку в пространстве. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре. Развивать мелкую моторику, знакомить детей с доступными способами профилактики здоровья.

Оборудование: малые мячи по количеству детей, 3 набивных мяча, 2 гимнастические скамейки

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1. Вводная часть. Самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному Перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ</p> <p>2. Основная часть. ОРУ комплекс №2 с малым мячом</p> <p>1 и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди -сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- вернуться в и.п.</p> <p>2 и.п. стоя на коленях, мяч в правой руке, руки внизу- поднятие и опускание рук. 1-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в левую руку, 2- вернуться в и.п., 3-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в правую руку, 4- вернуться в и.п.</p> <p>3 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево. 1- повернуть корпус вправо, правая рука неподвижно, левой рукой взять мяч, 2- вернуться в и.п., 3- повернуть корпус влево, левая рука неподвижно, правой рукой взять мяч, 4- вернуться в и.п.</p> <p>4 и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед, 1- наклониться вперед, положить мяч на пол, 2- выпрямиться, руки на пояс, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4. вернуться в и.п.</p> <p>5 и.п. сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, мяч на полу у ног справа- махи ногами. 1- 2 поднять обе ноги вверх, перенести их через мяч вправо, 3-4 поднять обе ноги вверх, перенести их через мяч влево в и.п.</p>	<p>8 разбегаются</p> <p>8 разбегаются</p> <p>по 6 раз в каждую сторону</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз в каждую сторону</p>	<p>Перед перестроением взять мяч</p>

<p>6 и.п. сидя на полу, ноги в стороны, руками упор сзади, мяч на полу между ног- захватывание предметов ступнями перекалывание их с места на место. 1-2 захватить мяч ступнями, положить его справа, 3-4 захватить мяч ступнями, положить его слева</p>		
<p>7 и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, мяч в обеих руках- выпады в вперед. 1 выпад вперед правой ногой, руки с мячом вынести вперед, 2- вернуться в и.п., 3 выпад вперед левой ногой, руки с мячом вынести вперед, 4- вернуться в и.п.</p>	4 раза	<p>После ОРУ выполняют ходьбу на месте, не перестраиваясь бросают и ловят мяч любой рукой. Дети осуществляют самоконтроль.</p>
<p>ОВД</p>	2 раза	<p>После выполнения упражнения дети перестраиваются в колонну по одному, проходят колонной, оставляют мяч на месте, снова перестраиваются в 3 колонны, останавливаются у черты не размыкаясь, выполняют подпрыгивания.</p>
<p>1 Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд</p>	2 раза	<p>Перестраиваются в колонну по одному, выполняют упражнение поточно</p>
<p>2 Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч</p>	4 задания	
<p>3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад.</p>		
<p>Подвижная игра (основное движение бег) «Двойки- тройки»</p>		
<p>Дети встают врассыпную, по команде «Врассыпную!» бегают врассыпную по всему залу, по команде «Двойки!» быстро находят себе пару и останавливаются, по команде «Врассыпную!» бегают врассыпную по всему залу, по команде «Тройки!» быстро собираются в по трое и останавливаются.</p>	1 раз	<p>На первый счет дети по очереди загибают пальцы рук, начиная с большого, сжимают все пальцы в кулак, затем разжимают и «растопыряют» пальцы.</p>
<p>3. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному</p>		
<p>Пальчиковая гимнастика «Осень»</p>		
<p>Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать, Листья березы, листья рябины, Тополя листья и листья осины Дуба листочки мы соберем,</p>		<p>При перечислении листьев загибают пальцы, начиная с мизинца, сжимают все пальцы в кулак, затем разжимают и «растопыряют» пальцы.</p>

Маме осенний букет отнесем.		
Занятие 4 (сентябрь)		
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной, развивать умение рационально выполнять построение в колонну по одному по команде, после бега врассыпную. Отрабатывать перестроение из одной колонны в три. Обучать подпрыгиванию на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук; развивать глазомер, ловкость, при бросанию мяча вверх о землю и ловле его одной рукой; отрабатывать навык удерживать равновесие подпрыгивая на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч. Развивать координацию движений ориентировку в пространстве. Знакомить детей с доступными способами профилактики здоровья. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре.</p>		
Оборудование: малые мячи по количеству детей, 3 набивных мяча, обруч		
Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1. Вводная часть. Самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ</p> <p>2. Основная часть. ОРУ комплекс №2 с мячом ОВД</p> <p>1 Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги 1) вправо-влево и.п. ноги вместе, руки на поясе 2) вперед- назад с движениями рук и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, во время прыжков махи руками вперед-назад</p> <p>Дыхательная гимнастика «Веселые мячи» Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Вдох, вынести мяч руками от груди вперед- выдох, выдыхая, произносить «у-х-х».</p>	<p>2х4 вправо-влево</p> <p>2х4 вперед- назад</p> <p>Повторить 5–6 раз.</p>	<p>Перед построением взять мячи.</p> <p>После выполнения ору выполняют ходьбу на месте, оставляют мяч на полу, выполняют подпрыгивания не задевая мячи.</p> <p>Закончив подпрыгивания, берут мяч в руки, восстанавливают дыхание</p>

<p>2 Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд</p>	<p>4 раза</p>	<p>Дети осуществляют самоконтроль</p>
<p>3 Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч.</p>	<p>3 раза</p>	<p>После бросков перестраиваются в колонну по одному, оставляют мячи на месте, прерстраиваются в колонны для выполнения упражнения в равновесии.</p>
<p>Подвижная игра «Совушка» (основное движение равновесие)</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Упражнение проводится в форме соревнования</p>
<p>Считалкой выбирается Сова: Раз, два, три, четыре, пять Будем воду выбирать На суку в лесу сидит, Зорко мышек сторожит. Про неё идёт молва - Никогда не спит Сова! Сова занимает «гнездо» (встает в обруч) Остальные – мышки, жучки, бабочки. Инструктор произносит слова: Совушка-сова, Большая голова На суку сидит Да как полетит! Пока звучит текст дети произвольно двигаются по залу, с последним словом все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.</p>		
<p>3. Заключительная часть Ходьба по залу в колонне по одному</p>		
<p>Малоподвижная игра «Осень, осень – листопад» Осень, осень – листопад, Листья желтые летят.</p>		

<p>Ветер дует, задувает,</p> <p>Туча солнце закрывает,</p> <p>Дождик капает с утра.</p> <p>Осень грустная пора.</p>		<p>По тексту выполняют движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавные движения одновременно двумя руками вверх-вниз - плавные движения одновременно двумя руками влево-вправо - руки от груди плавным движением разводят в стороны - закрывают глаза руками - шевелят пальцами, одновременно опуская поднятые руки вниз <p>-обхватывают себя руками</p>
---	--	---

Занятие 5 (сентябрь)

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной, развивать умение рационально выполнять построение в колонну по одному по команде, после бега в рассыпную. Отрабатывать ходьбу в колонне через центр зала, перестроение из одной колонны в две. Поддерживать интерес к физической культуре, поощрять партнерское взаимодействие выполняя общеразвивающие упражнения в парах. Обучать ходьбе скрестным шагом; упражнять в подпрыгивании на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук; развивать глазомер, ловкость, при бросанию мяча вверх о землю и ловле его одной рукой.

Оборудование: малые мячи по количеству детей, 2 дорожки со следами (или следы отдельно), колпачок и палочка для игры

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
------------	-----------	---------------------------

1. Вводная часть.

Самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег враспынную с быстрым построением в колонну по одному.

2. Основная часть.

Перестроение парами

ОРУ комплекс №3 в парах

1 и.п. стоя друг напротив друга, ладони одного упираются в ладони другого- сгибание и разгибание рук. 1- сгибают левую руку в локтевом суставе, правую одновременно выпрямляют, 2- разгибают левую руку, правую одновременно сгибают в локтевом суставе.

2 и.п. стоя левым боком плечом к плечу, держась левыми руками - махи руками 1-4 махи левыми руками вперед-назад, повернуться, взяться правыми руками, 1-4 махи правыми руками вперед-назад

3 и.п. стоя на коленях лицом к лицу, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- вернуться в и.п., 3- поворот корпуса вправо, 4- вернуться в и.п.

4 и.п. сидя напротив друг друга, ноги вместе, упор в ступни друг друга, взяться за руки - наклоны вперед. 1-2 один тянет другого за руки на себя, 3-4 то же делает другой

5 и.п. сидя напротив друг друга, упор в ступни друг друга, упор руками сзади, левая нога согнута в колене, правая выпрямлена- сгибание и разгибание ног. 1-4 менять положение ног

6 и.п. стоя лицом друг другу, руки положить на плечи друг друга - махи ногами из положения стоя, держась за опору. 1-8 махи левой ногой, 1-8 махи правой ногой

7 и.п. сидя спиной друг к другу, прямые ноги вытянуты вперед, носки направлены вверх, упор руками сбоку- подошвенное сгибание и разгибание стоп. 1-4 сгибать ноги в голеностопе, направляя носки

8 раз каждой
рукой

смена положений
4 раза

8 раз в каждую
сторону

8 раз каждый

8 раз каждой
ногой

1 повторение
каждой ногой

8 раз вместе, 8 раз
попеременно

Дети проходят одной колонной через центр зала, расходясь налево-направо назад, соединяются в пары, парами идут через центр зала, размыкаются для выполнения ОРУ

дети осуществляют самоконтроль - не «зеркалить»

<p>вперед вместе и попеременно.</p>	<p>2 раза</p>	<p>Дети идут колонной по одному по залу, чередуя ходьбу скрестным шагом(как вспомогательный инструмент использовать дорожку со следами или следы положить на пол) с обычной ходьбой.</p>
<p>Перестроение в колонну по одному</p>		
<p>ОВД</p>		
<p>1 Ходьба скрестным шагом</p>	<p>2х4 вправо-влево</p>	
	<p>2х4 вперед- назад</p>	
	<p>4 раза</p>	
<p>Перестроение в круг</p>		
<p>2 Подпрыгивание на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Проводится как игра на выбывание, кто выполнил менее 10 раз подряд замирают, пока остальные закончат упражнение. Поощряются те, кто выполнил упражнение правильно</p>
<p>3 Бросание мяча вверх о землю и ловле его одной рукой не менее 10 раз подряд</p>	<p>2 -3 раза</p>	
<p>3 Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>		
<p>С помощью считалки выбирается водящий – ловишка:</p>		
<p>Раз, два, три, четыре, пять, Нам друзей не сосчитать.</p>		
<p>А без друга в жизни туго, Выходи скорей из круга</p>		
<p>Ловишка бегает вместе с детьми по залу. По сигналу «Лови!»</p>	<p>2 раза</p>	<p>Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.</p>
<p>все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить.</p>		
<p>3. Заключительная часть</p>		
<p>Ходьба по залу в колонне по одному</p>		
<p>Малоподвижная игра «Колпачок и палочка»</p>		

<p>Дети встают в круг. Выбирается водящий:</p> <p>Гномик золото искал! И колпак свой потерял! Сел, заплакал, - как же быть?! Выходи! Тебе водить!</p> <p>Водящий получает палочку и становится в середине круга. Водящему на голову надевают красивый колпак. Дети, держась за руки, идут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол. С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.</p>		<p>Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их.</p>
<p>Занятие 6 (сентябрь)</p>		
<p>Задачи: Упражнять детей в быстром и самостоятельном построении в колонну по два. Отрабатывать ходьбу и бег двойками, перестроение из колонны по два в колонну по одному наоборот. Поддерживать интерес к физической культуре, поощрять партнерское взаимодействие выполняя общеразвивающие упражнения в парах. Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе скрестным шагом; закреплять умение подпрыгивать на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук, выполнять упражнение в общем ритме. Знакомить детей с доступными способами профилактики здоровья.</p>		
<p>Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 2 дорожки со следами (или следы отдельно)</p>		
<p>1. Вводная часть. Самостоятельное построение в колонну по два. Ходьба двойками, обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег двойками. Проход колонной по два через центр зала, построение для выполнения ОРУ</p> <p>2. Основная часть. ОРУ комплекс №3 в парах ОВД</p> <p>1 Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>2 Ходьба скрестным шагом</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>После выполнения ору сомкнуть колонны назад</p> <p>Выполнять колоннами, сочетать с упражнением 2: дети ползут по гимнастической скамейке на животе, выпрямляются, выполняют хлопок в ладоши над головой, проходят по дорожке со следами, после</p>

<p>Перестроение в колонну по одному 3 Подпрыгивание на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» (описание- занятие5)</p> <p>3. Заключительная часть Ходьба в колонне по одному Построение в круг. Самомассаж «Осень» Осень в гости к нам пришла, Краски яркие взяла. Стала желтою трава, Разноцветною –листва. Осень в гости к нам пришла, Сильный ветер принесла. Листья пестрые летят.. Осень любит листопад! Осень в гости к нам пришла, Дождь с собою принесла. Мелкий дождик моросит, У деревьев грустный вид.</p>	<p>4-раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>выполнения упражнений каждый возвращается в свою колонну</p> <p>Выполняется как игровое упражнение «Летка-енка» Подпрыгивание на месте влево-вправо, вперед-назад и три прыжка вперед; повторить.</p> <p>Провести ладонями от груди вниз-до живота Провести ладонями снизу вверх от живота до груди Провести ладонями от груди влево-вправо Круговые движения ладонями в области груди Провести ладонями от груди вниз-до коленей Провести ладонями снизу вверх от коленей до груди Похлопывания ладонями от груди вниз до коленей Похлопывания ладонями от коленей вверх до груди Провести ладонями от груди вниз-до голеней Провести ладонями снизу вверх от голеней до груди Постукивание пальцами от груди до голеней Расслабиться, показать «грустные деревья»</p>
<p>Занятие 7 (сентябрь)</p>		
<p>Задачи: Упражнять детей в быстром и самостоятельном построении в колонну по два. Отрабатывать ходьбу и бег двойками. Поддерживать интерес к физической культуре, поощрять партнерское взаимодействие выполняя общеразвивающие упражнения в парах. Учить передавать и перебрасывать мяч друг другу сидя по-турецки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе; закреплять умение ходить скрестным шагом. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре. Развивать умение импровизировать, передавая движениями повадки животного.</p>		
<p>Оборудование: мячи диаметром 20 см для ½ группы, 2 гимнастические скамейки, 2 дорожки со следами (или следы)</p>		
<p>1. Вводная часть. Самостоятельное построение в колонну по два. Ходьба двойками, обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег двойками. Ходьба колонной по два, взять 1 мяч (для пары).</p>		

<p>Проход колонной по два через центр зала, построение для выполнения ОРУ</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ комплекс №4 в парах с мячом.</p> <p>1. и.п. стоя напротив друг друга, мяч в руках у одного руки согнуты в локтях, прижаты к груди, у второго руки согнуты в локтях, прижаты к груди, пальцы сжаты в кулак - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки прямо, передать мяч второму, 2- в и.п, 3- передать мяч, 4-в и.п.</p> <p>2. и.п. стоя спиной друг к другу, мяч в руках внизу у одного, у второго руки внизу - поднимание и опускание рук вперед, вверх. 1- поднять руки с мячом вверх, поднимаясь на носки, 2 - передать мяч над головой, 3 - опуститься на всю стопу, руки вперед, 4-и.п.</p> <p>3. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, мяч в руках у одного на уровне груди перед собой - повороты корпуса вправо и влево. 1 - передача мяча с поворотом вправо, 2 - и.п. 3- передача мяча с поворотом влево, 4 - и.п.</p> <p>4. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, руки с мячом внизу- наклонены вперед. 1-наклониться, передать мяч между ног, 2-и.п.</p> <p>5. и.п. сидя лицом друг к другу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч под стопами- сгибание и разгибание ног. 1- толкнуть мяч ногами, прокатывая партнеру, 2- и.п. 6. и.п. лежа на спине головами друг к другу, мяч в руках у одного, у второго руки вдоль туловища - поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине. 1- передать мяч партнеру, поднять левую ногу вверх, 2- в и. п., 3- взять мяч у партнера, поднять правую ногу вверх, 4- в и.п</p> <p>7. и. п. стоя напротив друг друга, мяч в двух руках у одного, у второго руки опущены- выпады в сторону. 1- выпад влево (право), передач мяч партнеру, 2- в и.п.,3- выпад вправо (влево), передать мяч, 4. в и.п.</p> <p>Основные движения</p> <p>1 Передавать и перебрасывать мяч друг другу сидя по-турецки</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз в каждую сторону</p> <p>8 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>4 раза каждой ногой</p> <p>8 раз каждой ногой</p> <p>2-3 раза передать 6-8 раз перебросить</p>	<p>Согласовывать движения</p> <p>На расстоянии полшага</p> <p>Ноги с места не сдвигать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Толкать мяч разгибая ноги, катить мяч в точном направлении</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Согласовывать движения</p> <p>Передавать и перебрасывать мяч двумя руками от груди</p>
--	--	--

<p>2 Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3 Ходьба скрестным шагом</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>Дети встают в круг, закрывают глаза, инструктор обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем инструктор предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети и выбранная лиса 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. После третьего раза Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все дети разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра-импровизация «Лисичка»</p> <p>Лисичка-красавица Красотою хвалится Хвостом пушистым Шубкой золотистой По кустам шныряет Зайчишек разгоняет.</p>	<p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Выполнять колоннами, сочетать с упражнением 3: дети ползут по гимнастической скамейке на животе, выпрямляются, выполняют хлопок в ладоши над головой, проходят по дорожке со следами, после выполнения упражнений каждый возвращается в свою колонну</p> <p>Если лиса выдает себя раньше, чем дети произнесли вопрос 3 раза, инструктор выбирает другую лису</p> <p>Инструктор предлагает детям показать движениями, как они представляют себе лисичку. Стихотворение читается медленно, чтобы дети могли придумать и показать движение</p>
<p>Занятие 8 (сентябрь)</p>		
<p>Задачи: Упражнять детей в быстром и самостоятельном построении в колонну по два. Отрабатывать ходьбу и бег двойками. Поддерживать интерес к физической культуре, поощрять партнерское взаимодействие выполняя общеразвивающие упражнения в парах. Учить удерживать равновесие выполняя стойку на носках; развивать глазомер, ловкость перебрасывая мяч друг другу сидя по-турецки; закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре. Знакомить детей с доступными способами профилактики здоровья.</p>		

Оборудование: мячи на ½ группы, 2 гимнастические скамейки

1. Вводная часть.

Самостоятельное построение в колонну по два. Ходьба двойками, обычная, на носках, гимнастическим шагом, скрестным шагом. Бег двойками. Проход колонной по два через центр зала, построение для выполнения ОРУ

2. Основная часть.

ОРУ комплекс №4 в парах с мячом. (занятие 7)

Основные движения

1 Стойка на носках

6 раз

2 Передавать и перебрасывать мяч друг другу сидя по-турецки

2 раза передать мяч, 6-8 перебросить

3 Ползание по гимнастической скамейке на животе

Подвижная игра «Двойки-тройки» (занятие 3)

2 раза
3 раза

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному

Релаксация «Осенние листочки»

Чудесная пора - осень, настоящее волшебство. Давайте представим, что мы листочки на дереве.

На деревьях висят еще крепкие, красивые листочки (спина прямая, руки в стороны, мышечное напряжение). Но ведь это же осень, подул ветерок и листочки плавно отрываются от веточки и, медленно кружась, опускаются на землю (расслабление). Снова подул ветер, листочки взлетают над землей, цепляются за веточки. Вот они какие красивые, видно даже издали (мышечное напряжение). Не долго задерживаются листочки на веточках, ветер снова сдувает их и они плавно опустился на землю (расслабление) Но что это? (хлопок в ладоши). Закончилось волшебство, мы снова в спортивном зале, а за окном осень.

1 раз

После выполнения ОРУ дети выполняют ходьбу на месте, оставляют мяч на полу, не перестраиваясь выполняют 1 упражнение

Стопы расположены параллельно, на вдохе медленно подняться на носки, одновременно поднимая руки вверх, слегка перенести вес тела вперед, задержать дыхание на выдохе (удержаться 3 секунды), с выдохом вернуться в исходное положение.

Передавать и перебрасывать мяч двумя руками из-за головы

Провести как соревнование

