

«Согласовано»

Протокол педагогического
совета
№ 1 от
« 28 » 08 2022г.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ
«УНДС ОВ № 3 «Сказка»

/Деменова Л.П./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «УСТЬ – НЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
№ 3 «СКАЗКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОЙМЯКОНСКИЙ УЛУС (РАЙОН)»

Инструктора по физической культуре: Деменова Анастасия Игоревна

2022-2023 учебный год
пгт. Усть-Нера.

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел.....	4
Пояснительная записка.....	4
Цели и задачи реализации программы.....	5
Принципы и подходы к реализации программы.....	6
Интеграция образовательных областей.....	8
Планируемые результаты.....	9
Целевые ориентиры.....	9
Содержательный раздел.....	15
Образовательная область «Физическое развитие».....	15
Основные цели и задачи.....	15
Содержание психолого-педагогической работы.....	16
Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательной деятельности и процессов.....	22
Психолого-педагогические условия реализации программы.....	27
Взаимодействие с семьей.....	28

Организационный раздел.....	31
Расписание утренней зарядки.....	31
Расписание НОД по физкультуре.....	31
Физкультурно-оздоровительная работа.....	31
Планирование образовательной деятельности.....	41
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	114
Материально-техническое обеспечение.....	129
Перспективное планирование утренней гимнастики.....	131
Методические пособия, используемые в реализации программы.....	171

Целевой раздел

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Устав МБДОУ
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Общие положения

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе. Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

Работа инструктора по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка.

Цели и задачи реализации программы.

Рабочая программа имеет цели: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

- ✓ Повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- ✓ Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- ✓ Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- ✓ Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к реализации программы.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Планируемые результаты.

Целевые ориентиры

2-я младшая группа:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа:

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Вариативная часть (региональный компонент).

Физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри».

Для выполнения задач по оздоровлению и привлечению к регулярным занятиям физическими упражнениями детей подготовительной группы применяется физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри», как одна из составляющих регионального компонента. С помощью которого, ежегодно (в конце и начале года) проводится диагностика по выявлению уровня физической подготовленности детей.

Физкультурный комплекс нормативов «Кэнчээри» для ДОУ Республики Саха (Якутия) состоит из одной ступени (6-7 лет).

№ п/п	Наименование показателя	пол	стандарт	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30м (сек)	мальчики	8.8	8.7-8.5	8.4-8.1	8.0(-)	
		девочки	9.0	8.9-8.6	8.5-8.3	8.2(-)	
2.	Челночный бег 3 по 10м (сек)	мальчики	12.0	11.9- 11.1	11.0-10.1	100(-)	
		девочки	13.0	12.9- 12.1	12.0-11.1	11.0(-)	
3.	Метание мешочка с песком 200гр. (м)	правая	мальчики	3.0	3.1-4.9	5.0-8.9	9.0(+)
			девочки	2.5	2.6-3.4	3.5-6.9	7.0(+)
		левая	мальчики	2.5	2.6-3.9	4.0-7.9	8.0(+)
			девочки	2.0	2.1-2.9	3.0-4.9	5.0(+)
4.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы сидя (м)	мальчики	1.2	1.3-1.8	1.9-2.4	2.5(+)	
		девочки	1.1	1.2-1.6	1.7-1.9	2.0(+)	
5.	Прыжок в длину с места	мальчики	95	96-104	105-114	115(+)	

	(см)	девочки	90	91-99	100-109	110(+)
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	мальчики	50	51-59	60-64	65(+)
		девочки	45	46-49	50-54	55(+)
7.	Бег на выносливость 500 м (без учета времени)		Зачет\не зачет			
8.	Гибкость	низкий	мальчики		пальцы	
			девочки			
		средний	мальчики		кулак	
			девочки			
		высокий	мальчики		ладонь	
			девочки			
9.	Сгибание и разгибание рук (количество)	мальчики	3	3	6	10
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество)	девочки	3	3	5	8

Содержательный раздел

Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2 младшая группа (3-4года)

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5-6 лет)

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

Физическая культура

2 младшая группа (3-4 года)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по 1, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти рук при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

Вариативная часть (региональный компонент).

Национальные игровые упражнения.

2 младшая группа (3-4 года):

«Как звери к зиме готовятся», «Поиграем с умкой», «Зайчики в лесу», «За Северячком!», «Проползи до елочки», «Из норки в норку», «Все рады солнышку», «Пройди – не наступи», «Тянемся к весеннему солнышку», «Сорвем сосульку», «По льдинкам», «Ищем подснежники».

Средняя группа (4-5 лет):

«Кто быстрее доберется до норки», «Снежки», «Перешагни сугроб», «Зайки в норку», «Метелица», «Поиграй с нами, Юко!».

Старшая группа (5-6 лет):

«Прогулка по тундре», «Меткий снежок», «Куобах», «Ыстынга», «Кылыы», «Мас-рестлинг».

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

«поднялся ветер», Бегуны на время», «Самый гибкий», «Попади в цель», «Прыгуны», «Челночный бег», «Кто дальше кинет», «Кто выносливее», «Высокий прыжок», «Солдаты», Пресс», «Ручейки и озеро», «Мас-рестлинг».

Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательной деятельности и процессов.

Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Образовательная деятельность • Утренняя гимнастика • Игра • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей

		тематического характера <ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность • Проблемная ситуация
--	--	---

Формы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

Разделы (задачи, блоки)	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
I. Основные движения					
Ходьба	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Упражнения в равновесии	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций,	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца,	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание

		творческие задания	напоминание, творческие задания, игры малой подвижности		иллюстраций, ситуативное обучение
Бег	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Катание, бросание, ловля, метание,	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуати вное обучение

Ползание, лазанье	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Прыжки	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Строевые упражнения	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ритмическая гимнастика	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца,	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, посещение спортивных мероприятий,

			напоминание, творческие задания		просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций
II Общеразвивающие упражнения	младший, средний, старший	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, ситуативное обучение
Спортивные упражнения	младший, средний, старший	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги
Подвижные игры	младший, средний, старший	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение,	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания,	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации,	Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги,

		напоминание, тематические досуги	рассказывание «крошки-сказки»	рассказывание «крошки-сказки»	поощрение
--	--	-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------

Психолого-педагогические условия реализации программы.

Создание условий для развития свободной игровой деятельности.

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер.

Особенности организации предметно-пространственной среды для развития игровой деятельности. Игровая среда должна стимулировать детскую активность и постоянно обновляться в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование должно быть разнообразным и легко трансформируемым. Дети должны иметь возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Возможность внести свой вклад в ее усовершенствование должны иметь и родители.

Создание условий для физического развития.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую

активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство должно быть трансформируемым.

Взаимодействие с семьей.

Работа с родителями.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и

мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями.

Месяц	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Консультация: «10 лучших способов разбудить ребенка утром»	Консультация: «Закаливание ребенка в домашних условиях»	Консультация: «Здоровая семья – здоровые дети»	Консультация: «Развитие моторики тела – один из важнейших компонентов подготовки ребенка к школе»

Октябрь	Консультация: «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»	Консультация: «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»	Консультация: «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»	Консультация: «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»
Ноябрь	Консультация: «3 подвижных игры в выходной день»	Консультация: «Зимние игры с родителями»	Консультация: «Применение интерактивной песочницы в дошкольном образовании»	Консультация: «Применение интерактивной песочницы в дошкольном образовании»
Декабрь	Анкетирование: «Физическое развитие вашего ребенка»	Анкетирование: «Физическое развитие вашего ребенка»	Анкетирование: «Физическое развитие вашего ребенка»	Анкетирование: «Физическое развитие вашего ребенка»
Февраль	Физкультурный праздник: «День Защитников Отечества»	Физкультурный праздник: «День Защитников Отечества»	Физкультурный праздник: «Защитники Святой Руси»	Физкультурный праздник: «Защитники Святой Руси»
Март	Физкультурный праздник: «Наши мамочки»	Физкультурный праздник: «Наши мамочки»	Физкультурный праздник: «Мамочку свою очень сильно я люблю»	Физкультурный праздник: «Мамочку свою очень сильно я люблю»
Апрель	Консультация: «Послушные глазки»	Консультация: «В поход всей семьей (6 советов начинающим туристам)»	Анкетирование: «Физическое воспитание дома»	Анкетирование родителей: «Взрослые и дети на улицах города»
Май	Консультация: «Роль сказки в развитии детской эмоциональности»	Консультация: «Роль сказки в развитии детской эмоциональности»	Консультация: «Как сохранить хорошее зрение?»	Консультация: «Как сохранить хорошее зрение?»

Организационный раздел

Расписание утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
	8.30-8.35	8.35-8.40	8.40-8.45	8.45-8.55

Расписание НОД по физкультуре.

Дни недели	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
Понедельник	-----	-----	-----	-----
Вторник	<i>2 половина дня</i> Физкультура	<i>1 половина дня</i> 1.Физкультура	<i>1 половина дня</i> 2.Физкультура	<i>1 половина дня</i> 3.Физкультура
Среда	-----	-----	-----	-----
Четверг	<i>2 половина дня</i> Физкультура	<i>1 половина дня</i> 1.Физкультура	<i>1 половина дня</i> 2.Физкультура	<i>1 половина дня</i> 3.Физкультура
Пятница	<i>2 половина дня</i> Физкультура	<i>1 половина дня</i> 2.Физкультура	<i>2 половина дня</i> Физкультура	<i>2 половина дня</i> Физкультура

Физкультурно-оздоровительная работа.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики

- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию	Все группы		Инструктор ф/ры Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> - в зале; - на улице. 	Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Инструктор ф/ры
2.6.	Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес. 	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, муз. Рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги

4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам				
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.			кружок	кружок.
Непосредственная образовательная деятельность по	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.

физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)				
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30	1 раз в месяц 30-35 мин.

	мин.		мин.	
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на воздухе	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз

		в квартал	в квартал	в квартал	в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Планирование образовательной деятельности.

Вариативная часть (региональный компонент)

2 младшая группа.

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Мой дом, мой край»	«Мой дом, мой край» (продолжение)

Занятие №1		
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; Учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
1 часть.	Игровое задание «Веселые мишки». Ходьба в колонне по 1. Бег.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен.
2 часть.	ОРУ с малыми мячами (снежками)	ОРУ с флажком.
	ОВД: Ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу; Прыжки на двух ногах «как зайчики»; Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».	ОВД: Прыжки «по сугробам»; Прокатывание мячей «Точный пас»; Подвижная игра «Полярная сова и евражки».
3 часть.	Игра «Заячья обновка».	Игра «ищем елочку»
Занятие №2		
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по 1 с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч;

		Учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
1 часть.	Игровое задание «Веселые мишки». Ходьба в колонне по 1. Бег.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен.
2 часть.	ОРУ с малыми мячами (снежками)	ОРУ с флажком.
	ОВД: Ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу; Прыжки на двух ногах «Зайки – мягкие лапочки»; Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».	ОВД: Прыжки «по сугробам»; Прокатывание мячей «Точный пас»; Подвижная игра «Полярная сова и евражки».
3 часть.	Игра «Заячья обновка».	Игра «ищем елочку»
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.
1 часть.	Игровое упражнение «Как звери к зиме готовятся».	Игровое упражнение «Поиграем с умкой».
2 часть.	Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу.	Игровое упражнение «Прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу.

3 часть.	Игра «Полярная сова и евражки».	Игра «найди свой цвет».
----------	---------------------------------	-------------------------

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Новогодний праздник»	«Новогодний праздник» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; В сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; В приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; В прокатывании мяча.
1 часть.	Ходьба и бег в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1, ходьба врассыпную, бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с кубиками.	ОРУ с гантельками.
	ОВД:	ОВД:

	<p>Ходьба между кубиками, стоящими в две линии;</p> <p>Прыжки на двух ногах «Зайчики в лесу»;</p> <p>Подвижная игра «Умка, догони!»</p>	<p>Прыжки со скамейки на мат;</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1. Игра «Найдем снежок»	Подвижная игра «Охота на куропаток»
Занятие №2		
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве;</p> <p>В сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий;</p> <p>В приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p> <p>В прокатывании мяча.</p>
1 часть.	Игровое задание «Веселые мишки». Ходьба в колонне по 1. Бег.	Ходьба в колонне по 1, ходьба врассыпную, бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с кубиками.	ОРУ с гантельками.
	<p>ОВД:</p> <p>Ходьба между кубиками, стоящими в две линии;</p> <p>Прыжки на двух ногах «Зайчики в лесу»;</p> <p>Подвижная игра «Умка, догони!»</p>	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки со скамейки на мат;</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>Подвижная игра «Охота на куропаток»</p>
3 часть.	Игра «Найдем снежок»	Игра «Что спрятано».
Занятие №3.		

Задачи	Упражнять в ползании.	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.
1 часть.	Игровое упражнение «За Северячком!»	Игровое упражнение «За Северячком!»
2 часть.	Игровое упражнение «Проползи до елочки».	Игровое упражнение «Воробышки». Прыжки на двух ногах между кубиками – «как воробышки».
3 часть.	Игра «Полярная сова и евражки».	Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Зима суровая»	«Зима суровая» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов;</p> <p>Развивать ловкость при катании мяча друг другу;</p> <p>Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>

1 часть.	Ходьба и бег вокруг кубиков.	Ходьба, бег в колонне по 1 в обе стороны.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с маленькими мячами.
	ОВД: Прокатывание мяча друг другу; Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи»; Подвижная игра «Снежинки-пушинки»	ОВД: Ползание под дугу, не касаясь руками пола; Ходьба по доскам- «тропинкам», балансируя руками; Подвижная игра «Бегите к солнышку».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; Развивать ловкость при катании мяча друг другу; Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть.	Ходьба и бег вокруг кубиков.	Ходьба, бег в колонне по 1 в обе стороны.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с маленькими мячами.
	ОВД: Прокатывание мяча друг другу;	ОВД: Ползание под дугу, не касаясь руками пола;

	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи»; Подвижная игра «Снежинки-пушинки»	Ходьба по доскам- «тропинкам», балансируя руками; Подвижная игра «Снежинки-пушинки»
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени.
1 часть.	Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по 1, по команде выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег с поскоком, в чередовании.	Игра «Поймай снежинку».
2 часть.	Игровое упражнение «Из норки в норку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе.	Игровое упражнение «Ловкие котята». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении до кубика.
3 часть.	Игра «Олени и пастухи».	Игра «Сокол и лиса»

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы	2-я неделя	3-я неделя

занятия		
Тема недели	«Северный мороз»	«Северный мороз» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег в рассыпную.
2 часть.	ОРУ со стульчиком.	ОРУ.
	ОВД: Прыжки на полусогнутых ногах («Зайки-попрыгайки»); Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; Подвижная игра «Зайцы и собаки»	ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; Подвижная игра «Олени и пастух»
3 часть.	Игра «Найдем лисичку»	Ходьба в колонне по одному за «пастухом».
Занятие №2		

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ на стульчиках.	ОРУ.
	ОВД: Прыжки на полусогнутых ногах («Зайки-попрыгайки»); Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками; Подвижная игра «Зайцы и собаки»	ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; Подвижная игра «Олени и пастух»
3 часть.	Игра «Найдем лисичку»	Ходьба в колонне по одному за «пастухом».
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.

1 часть.	Игра «Найди свой цвет»	Игровое упражнение «Бег с прыжками». Бег с перепрыгиванием через лежащие на земле шнуры: два шага, на третий перепрыгнуть через шнур.
2 часть.	Игровое упражнение «Пройди – не сбей». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Игра «Волк и олени»
3 часть.	Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»	Игра «Найди свой цвет»

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	Знакомство с народной культурой и традициями (народы Крайнего Севера)	Знакомство с народной культурой и традициями (народы Крайнего Севера) (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>Повторить упражнения в ползании;</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при</p>

		ходьбе и на повышенной опоре.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по 1, помахивая руками.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.
2 часть.	ОРУ с мячом.	ОРУ с кубиком.
	ОВД: Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось – поймай»); Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); Подвижная игра «Зайка серый умывается»	ОВД: Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи»); Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; Подвижная игра «Полярная сова и евражки»
3 часть.	Игра «Найдем зайку»	Ходьба к колонне по 1 «по тропинке».
Занятие №2		
Задачи	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; Повторить упражнения в ползании; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и на повышенной опоре.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по 1, помахивая руками.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.

2 часть.	ОРУ с мячом.	ОРУ с кубиком.
	<p>ОВД:</p> <p>Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось – поймай»);</p> <p>Ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Крадущиеся лисички»);</p> <p>Подвижная игра «Зайка серый умывается»</p>	<p>ОВД:</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи»);</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками;</p> <p>Подвижная игра «Полярная сова и евражки»</p>
3 часть.	Игра «Найдем зайку»	Ходьба к колонне по 1 «по тропинке».
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в передвижении вперед на ладонях и ступнях	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.
1 часть.	Игровое упражнение «Все рады солнышку».	Игровое упражнение «Все рады солнышку».
2 часть.	Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение вперед на ладонях и ступнях – «как медвежата».	Игровое упражнение «Весенний ручеек». Прыжки через шнур на двух ногах, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги на всю стопу.
3 часть.	Игра «По ровненькой дорожке»	Игра «Олени и пастухи»

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы Занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Весенняя капель»	«Весенняя капель» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; Повторить ползание между предметами; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба на носках с поднятыми руками.	Ходьба в колонне по 1. Бег в умеренном темпе и с подскоком.
2 часть.	ОРУ с флажками.	ОРУ.
	ОВД: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»)	ОВД: Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их; Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»)
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 на носках с поднятыми руками («Тянемся к весеннему солнышку»)	Ходьба в колонне по 1 с прыжком на каждый шаг («Сорвем сосульку»)

Занятие №2		
Задачи	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;</p> <p>Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу;</p> <p>Повторить ползание между предметами;</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба на носках с поднятыми руками.	Ходьба в колонне по 1. Бег в умеренном темпе и с подскоком.
2 часть.	ОРУ с флажками.	ОРУ
	<p>ОВД:</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке («Медвежата»)</p>	<p>ОВД:</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками («По мостику»)</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 на носках с поднятыми руками («Тянемся к весеннему солнышку»)	Ходьба в колонне по 1 с прыжком на каждый шаг («Сорвем сосульку»)
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять в прыжках в прямом направлении.
1 часть.	Игровое упражнение «Пройди не наступи». Ходьба в	Игра «Догони свою пару». Перебежки с одной стороны

	колонне между предметами («лужицами»).	зала на другую.
2 часть.	Игровое упражнение «Веселые лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.	Подвижная игра «Волк и олени»
3 часть.	Игра «Бездомный заяц».	Игровое упражнение «Пингвинчики». Прыжки на двух ногах в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен.

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Ледоход»	«Лето»
Занятие №1		
Задачи	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу;</p> <p>Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу;</p> <p>В лазании по наклонной лестнице;</p> <p>Повторить задание в равновесии.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную,	Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким

	помахивая руками, как птички. Ходьба врассыпную.	семенящим шагом; бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	ОВД: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по скамейке; Игровое упражнение «По льдинам». Прыжки на двух ногах «по льдинам».	ОВД: Лазание на наклонную лесенку – «поднимаемся в горку»; Подвижная игра «Полярная сова и евражки»
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; Ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; В лазании по наклонной лестнице; Повторить задание в равновесии.
1 часть.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как птички. Ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	ОВД: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание по скамейке;	ОВД: Лазание на наклонную лесенку – «поднимаемся в горку»; Подвижная игра «Полярная сова и евражки»

	Игровое упражнение «По льдинам». Прыжки на двух ногах «по льдинам».	
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и стопы.
1 часть.	Игровое упражнение «Ищем подснежники». Лазанье боком под шнур, стараясь не задеть его и не касаясь руками земли.	Игровое упражнение «Пробеги-не задень». Ходьба и бег с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой, руки на поясе.
2 часть.	Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Перебрасывание мяча через шнур и ловля его после отскока о землю.	Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении – «как медвежата».
3 часть.	Подвижная игра «Чайки на льдинах»	Игра «Поймай комара!» прыжки на двух ногах.

Средняя группа.

Сентябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности	
Этапы занятия	4-я неделя

Тема недели	«Наша осень»
Занятие №1	
Задачи	Продолжить учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; бег врассыпную (в чередовании).
2 часть.	ОРУ с обручами.
	ОВД: Лазанье под шнур, не касаясь руками пола («собираем ягодки»); Ходьба на носках по доске, лежащей на полу; Подвижная игра «Куропатки и охотники»
3 часть.	Игра «Где постучали?»
Занятие №2	
Задачи	Продолжить учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур;

	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; бег врассыпную (в чередовании).
2 часть.	ОРУ с обручами.
	ОВД: Лазанье под шнур, не касаясь руками пола («собираем ягодки»); Ходьба на носках по доске, лежащей на полу; Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – «как зайчики».
3 часть.	Игра «Найди зайку»
Занятие №3.	
Задачи	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.
2 часть.	Игровые упражнения «Перебрось – поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки» Подвижная игра «У медведя во бору».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за «медведем».

Содержание организованной образовательной деятельности	
Этапы занятия	1-я неделя
Тема недели	«Наша осень» (продолжение)
Занятие №1	
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; ходьба с перешагиванием через шнуры. Перешагивание в беге.
2 часть.	ОРУ.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая («пройди по мостику») Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета; Подвижная игра «Олени и пастухи»

3 часть.	Ходьба в колонне по 1 на носках – «тянемся к солнышку».
Занятие №2	
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в прыжках с продвижением вперед.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; ходьба с перешагиванием через шнуры. Перешагивание в беге.
2 часть.	ОРУ.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; Прыжки на двух ногах до кегли, перепрыгнуть через нее «перепрыгни через лужицу». Подвижная игра «Собери овощи».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 на носках – «тянемся к солнышку».
Занятие №3.	
Задачи	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег «по тропинке»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.

	Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2 часть.	Игровые упражнения «Мяч через шнур». «кто быстрее доберется до норки» (прыжки на двух ногах «как зайчики»)
3 часть.	Подвижная игра «Сокол и лиса».

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Осенний листопад»	«Первые заморозки»
Занятие №1		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
1 часть.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики – «обойдем лужицы».	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках «тянемся к солнышку»; ходьба.

2 часть.	ОРУ с кубиком.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики – «перешагни лужу»;</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд;</p> <p>Подвижная игра «Оленьи упряжки».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий;</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях);</p> <p>Подвижная игра «Икушкикмяк (Ухо-локтевая ходьба)»</p>
3 часть.	Игра «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	<p>Упражнять в прыжках на двух ногах;</p> <p>Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	Упражнять в прыжках; в перебрасывании; мяча друг другу.
1 часть.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики – «обойдем лужицы».	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках «тянемся к солнышку»; ходьба.
2 часть.	ОРУ с кубиком.	ОРУ.
	<p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров;</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами «как зайчики»;</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p>

	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
3 часть.	Подвижная игра «Оленьи упряжки».	Подвижная игра «Тройной прыжок»
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; Повторить упражнения в прыжках.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
1 часть.	Игровое упражнение «По лесной тропинке».	Игровое упражнение «По лесной тропинке».
2 часть.	Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Тюленьи бега».	Игровые упражнения. «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Зимушка-зима»	«Новогодняя елочка»

Занятие №1		
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе колонной по 1; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>Повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге;</p> <p>Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе;</p> <p>Повторить упражнения в равновесии.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Хоровод вокруг елочки.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с кубиком.
	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (способ – двумя руками снизу) – «снежки»;</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижная игра «Олени и волк».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки;</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз.</p> <p>Подвижная игра «Полярная сова и евражки».</p>
3 часть.	Игра «Найдем снежки».	Ходьба в колонне по 1 вокруг елочки.
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;	Учить правильному хвату рук за края скамейки при

	Повторить ползание на четвереньках.	ползании на животе; Повторить упражнения в равновесии.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Хоровод вокруг елочки.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с кубиком.
	ОВД: Перебрасывание мяча друг другу (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч); Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи»; Ходьба с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи	ОВД: Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше; Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча – «зайки в норку».
3 часть.	Игра «Найдем зайку в лесу»	Ходьба в колонне по 1 вокруг елочки.
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в метании на дальность снежков, развивая силу броска	Учить игре в эстафеты; Развивать командный дух.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен	Ходьба и бег в хороводе вокруг елочки.

	«перешагиваем сугробы».	
2 часть.	Игровые упражнения. «Кто дальше?». «Снежная карусель». Подвижная игра «Олени и волк».	Игровые упражнения. «Тюленьи бега». Подвижная игра «Тройной прыжок».
3 часть.	Ходьба в колонне по одному между «сугробами».	Ходьба хороводом вокруг елочки.

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Крещенские морозы»	«Крещенские морозы» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Повторить ходьбу между предметами, не задевая их; Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 «змейкой», между «сугробами»; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег	Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего. Бег врассыпную.

	врассыпную.	
2 часть.	ОРУ с гантельками.	ОРУ.
	ОВД: Отбивание мяча о пол; Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»; Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».	ОВД: Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд; Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; Подвижная игра «Сокол и лиса».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четверенках, прокатывание мяча.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье под шнур, в прыжках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 «змейкой», между «сугробами»; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1 со сменой ведущего. Бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с гантельками.	ОРУ.
	ОВД: Прокатывание мячей друг другу в парах; Ползание в прямом направлении на четвереньках с	ОВД: Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд);

	опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой; Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше; Прыжки на двух ногах между предметами «как зайчики по лесу».
3 часть.	Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей; в прыжках с продвижением вперед.
1 часть.	Прыжки на двух ногах «как зайчики».	Ходьба в колонне по 1, по сигналу переход на ходьбу между «сугробами», затем бег между предметами.
2 часть.	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни – не задень».	Игровые упражнения. «Прокати – не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Куропатки и охотники».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 «змейкой» между снежками.	Ходьба в колонне по 1.

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	2-я неделя	3-я неделя
Тема недели	«Первое весеннее солнышко»	«Первое весеннее солнышко» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками;</p> <p>Закреплять навык ползания на четвереньках.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий по команде; ходьба на носочках, руки вверх – «тянемся к солнышку». Бег в рассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по 1; по сигналу педагога переход на ходьбу на носках, руки за голову; ходьба, руки в стороны; бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
2 часть.	ОРУ с флажками.	ОРУ с мячом.
	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах «как зайчики из норки в норку»;</p> <p>Прокатывание мячей между предметами;</p> <p>Подвижная игра «Песец мышкует».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (в парах или шеренгах; способ произвольный) и ловля мяча двумя руками;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени;</p> <p>Подвижная игра «Песец мышкует».</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 с хлопком в ладоши на каждый	Игра «Заячья обновка».

	четвертый счет.	
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в прыжках на двух ногах; В прокатывании мяча друг другу.	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий по команде; ходьба на носочках, руки вверх – «тянемся к солнышку». Бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по 1; по сигналу педагога переход на ходьбу на носках, руки за голову; ходьба, руки в стороны; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
2 часть.	ОРУ с флажками.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу; Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Способ – стойка на коленях; Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	ОВД: Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой (способ – от плеча); Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке «как зайки, от кустика к кусту».
3 часть.	Игра «Заячья обновка».	Игра «Найди зайку».
Занятие №3.		
Задачи	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с	Упражнять в метании снежков на дальность.

	мячом.	
1 часть.	Игровое упражнение «Метелица».	Игровое упражнение «Поиграй с нами, Юко!»
2 часть.	Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит».	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!»
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по 1 между снежками.

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Знакомство с культурой и традициями народа Саха»	«Знакомство с культурой и традициями народа Саха» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; Повторить ходьбу и бег враспынную.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; Повторить прокатывание мяча между предметами; Упражнять в ползании на животе по скамейке.

1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по сигналу (ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях); переход на обычную ходьбу.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Прыжки в длину с места – «ловкие зайчики»; Перебрасывание мячей через шнур; Подвижная игра «Лиса и полевки».	ОВД: Прокатывание мяча между предметами «мимо сугроба»; Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; Подвижная игра «Полярная сова и евражки»
3 часть.	Игра «Веселые ручейки».	Малоподвижная игра по выбору детей.
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; в прокатывании мяча.	Повторить прокатывание мяча между предметами; Упражнять в ползании по скамейке.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий.	Ходьба в колонне по 1; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий по сигналу (ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях); переход на обычную ходьбу.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с мячом.

	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки в длину с места – «ловкие зайчики»;</p> <p>Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля после отскока об пол;</p> <p>Прокатывание мяча друг другу (и.п. – сидя, ноги врозь)</p>	<p>ОВД:</p> <p>Прокатывание мячей между предметами «мимо сугроба»;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине;</p> <p>Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>
3 часть.	Игра «Веселые ручейки».	Подвижная игра «Лиса и полевки».
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой ноге, попеременно).
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу перепрыгивание через 5-6 шнуров; по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровое упражнение «Крылатые, пернатые».
2 часть.	Игровые упражнения. «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень».	Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».
	Подвижная игра «Хитрая охота».	Подвижная игра «Икушкикмяк (Ухо-локтевая ходьба)»
3 часть.	Игра «Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по 1.

Содержание организованной образовательной деятельности	
Этапы занятия	3-я неделя
Тема недели	«Веселые капли».
Занятие №1	
Задачи	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; в метании на дальность; Повторить ползание на четвереньках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу. Бег.
2 часть.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Метание мешочков на дальность; Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Тюленьи бега».
3 часть.	Ходьба на носочках, руки произвольно.
Занятие №2	
Задачи	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.

1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу. Бег.
2 часть.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Метание мешочков на дальность правой и левой рукой; Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; Прыжки на двух ногах, «через лужицы».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен.
Занятие №3.	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.
1 часть.	Игровое упражнение «Весенняя прогулка».
2 часть.	Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Сокол и лиса»
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 на носках, руки произвольно.

Старшая группа.

Сентябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Листопад»	«Листопад» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>
1 часть.	<p>Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.</p> <p>Бег в колонне по 1, переход на ходьбу.</p>	<p>Ходьба в колонне по 1. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p>
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с гимнастической палкой.
	<p>ОВД:</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо;</p> <p>Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски</p>	<p>ОВД:</p> <p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке – «через кусты»;</p> <p>Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие, сохраняя правильную осанку «через лужицы»;</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между</p>

	мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	колен. Подвижная игра «Лиса и евражка».
3 часть.	Игра «Ручеек».	Ходьба в колонне по 1 за евражкой.
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
1 часть.	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по 1, переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по 1. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с гимнастической палкой.
	ОВД: Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч; Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени – «проползем под веточками»; Равновесие – ходьба по канату боком приставным	ОВД: Пролезание в обруч прямо и боком в плотной группировке – «через кусты»; Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие, с мешочком на голове, свободно балансируя руками «через лужицы»; Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «как зайчики

	шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	по лесной тропинке); Подвижная игра «Смелые ребята».
3 часть.	Игра «Ручеек».	Ходьба в колонне по 1, выполняя упражнения для рук.
Занятие №3.		
Задачи	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
1 часть.	Игра «Хейро».	Игра «Хейро».
2 часть.	Игровые упражнения. «Не попадись», «Мяч о пол». Подвижная игра «Тюленьи бега».	Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет», «Ыстынга»
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 между предметами.	Подвижная игра «Два рыбака»

Ноябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Народы Саха»	«Народы Саха» (продолжение)
Занятие №1		

Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; Упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию; ходьба в колонне по 1. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу изменить направление движения. Бег между кубиками, поставленными в линию «мимо сугробов».
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге; Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; Подвижная игра «Полярная сова и евражки»	ОВД: Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом; Подвижная игра «Олени и пастухи».
3 часть.	Игра «Найди и промолчи».	Игра по выбору детей.
Занятие №2		

Задачи	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; Учить перебрасывать мячи в шеренгах.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; Упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию; ходьба в колонне по 1. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу изменить направление движения. Бег между кубиками, поставленными в линию «мимо сугробов».
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; Прыжки по прямой – 2 прыжка на правой и на 2 на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».	ОВД: Прыжки на правой и левой ноге попеременно; Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; Ведение мяча в ходьбе; Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз».
3 часть.	Игра по выбору детей.	Игра «Найди и промолчи».
Занятие №3.		

Задачи	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
1 часть.	Игровое упражнение «Прогулка по тундре».	Игровое упражнение «Прогулка по тундре».
2 часть.	Игровые упражнения: «Мяч о пол», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Тюленьи бега».	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра: «Куропатки и охотники».
3 часть.	Игра «Угадай по голосу».	Игра «Затейники».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Мороз Красный нос»	«Мороз Красный нос» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге,

	устойчивого равновесия; Повторить перебрасывание мяча.	продвигаясь вперед; Упражнять в ползании и переброске мяча.
1 часть.	Ходьба в колонне; бег в колонне по 1 между предметами «между сугробов».	Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.
2 часть.	ОРУ с обручем.	ОРУ с флажками.
	ОВД: Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; Прыжки на двух ногах через бруски; Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; Подвижная игра «Сокол и лиса».	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге; Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; Ползание на четвереньках между предметами «ищем снежки»; Подвижная игра «Зайцы и собаки».
3 часть.	Игра «Сделай фигуру».	Игра «У кого мяч».
Занятие №2		
Задачи	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Упражнять в прыжках на двух ногах;	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; Упражнять в ползании и переброске мяча.

	Повторить перебрасывание мяча.	
1 часть.	Ходьба в колонне; бег в колонне по 1 между предметами «между сугробов».	Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.
2 часть.	ОРУ с обручем.	ОРУ с флажками.
	Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; Прыжки на двух ногах между набивными мячами «как зайчата»;	Прыжки попеременно на правой и левой ноге; Ползание по прямой, подталкивая мяч головой; Прокатывание набивного мяча; Подвижная игра «Зайцы и собаки».
3 часть.	Игра «Сделай фигуру».	Игра «У кого мяч».
Занятие №3.		
Задачи	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; Упражнять в метании снежков на дальность.	Повторить ходьбу и бег; Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
1 часть.	Ходьба и бег между «сугробами» за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег за воспитателем между «сугробами».
2 часть.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Хороводы у елочки».	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Тюленьи бега».

3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Игра «Найди предмет».
----------	------------------------	-----------------------

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Рождество»	«Рождество» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами;</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>Повторить задание в равновесии.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках;</p> <p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другу сторону.
2 часть.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с обручем.
	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от</p>	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская</p>

	<p>груди) в шеренгах;</p> <p>Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе;</p> <p>Подвижная игра «Тройной прыжок».</p>	<p>реек «Забираемся на сопку»;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют;</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции;</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении.</p>
3 часть.	Игра по выбору детей.	Игра «Где спрятано?»
Занятие №2		
Задачи	<p>Упражнять в перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>В пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>Упражнять в равновесии и прыжках;</p> <p>Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.
2 часть.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с обручем.
	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол;</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь</p>	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз «Забираемся на сопку»;</p>

	руками пола; Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны; Подвижная игра «Тройной прыжок».	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы «Как зайчата»; Ведение мяча до обозначенного места.
3 часть.	Игра по выбору детей.	Игра «Где спрятано?»
Занятие №3.		
Задачи	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Упражнять в ходьбе змейкой; повторить метание снежков на дальность и меткость.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, на носочках – руки за головой, на пяточках – руки за спиной. Бег в умеренном темпе на выносливость.	Ходьба в колонне по 1 змейкой, огибая «сугробы», «снежки».
2 часть.	Игровые упражнения : «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Кылы». Подвижная игра «Икушкикмяк (Ухо-локтевая ходьба)».	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Меткий снежок»; Подвижная игра «Олени и пастух».
3 часть.	Ходьба змейкой между «сугробов».	Ходьба в колонне по 1.

Февраль.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	2-я неделя	3-я неделя
Тема недели	«Зимний ветер»	«Зимний ветер» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную;</p> <p>Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках;</p> <p>Упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами;</p> <p>Разучить метание в вертикальную цель;</p> <p>Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>
1 часть.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба и бег между предметами (скамейками).
2 часть.	ОРУ с большим мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке.
	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки в длину с места («куобах»);</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом;</p> <p>Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке;</p>	<p>ОВД:</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча);</p> <p>Подлезание под палку (шнур) – «подлезем под веточками дерева»;</p> <p>Перешагивание через шнур – «перешагнем кустик»;</p>

	Подвижная игра «Полярная сова и евражки».	Подвижная игра «Куропатки и охотник».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	Разучить метание в вертикальную цель; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.
1 часть.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба и бег между предметами (скамейками).
2 часть.	ОРУ с большим мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке.
	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки в длину с места («куобах»);</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами;</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах;</p> <p>Подвижная игра «Полярная сова и евражки».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи – не урони») – «как ежики с грибком на колючках»;</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры;</p> <p>Подвижная игра «Сокол и лиса».</p>

3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1 на носочках
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в умеренном темпе, метании снежков на дальность; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен, бег в умеренном темпе (продолжительность 1 минута).	Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону.
2 часть.	Игровые упражнения: «кто дальше бросит», «Кто быстрее».	Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»
3 часть.	Игра «Найди следы зайцев».	Игра по выбору детей.

Март.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Весна идет, весне дорогу»	«Весна идет, весне дорогу» (продолжение)
Занятие №1		

Задачи	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения;</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по 2 в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
1 часть.	Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 2 и перестроение обратно в колонну по 1; ходьба и бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с кубиком.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</p> <p>Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед;</p> <p>Подвижная игра «Тройной прыжок».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-5 раз «под дерево»;</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p>Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой;</p> <p>Подвижная игра «Тюленьи бега».</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.

1 часть.	Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 2 и перестроение обратно в колонну по 1; ходьба и бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с кубиком.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше;</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и на левой ноге – «неуклюжий зайка из норки в норку»;</p> <p>Подвижная игра «Охота на куропаток».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча;</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно;</p> <p>Подвижная игра «Волк и олени».</p>
3 часть.	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №3.		
Задачи	<p>Упражнять в беге и ходьбе в чередовании;</p> <p>Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>Упражнять в беге на скорость;</p> <p>Разучить упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p>Повторить игровые задания с прыжками.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, переход на бег, и так в	Бег в быстром темпе.

	чередовании несколько раз подряд.	
2 часть.	Игровые упражнения: «Бстынга», «Удочка». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», «Кылыы». Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».
3 часть.	Игра «Угадай по голосу».	Игра по выбору детей.

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности	
Этапы занятия	3-я неделя
Тема недели	«Веселые капли».
Занятие №1	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 между предметами – «лужицами».
2 часть.	ОРУ.
	ОВД: Лазанье на гимнастическую стенку произвольным

	<p>способом и спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед;</p> <p>Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Подвижная игра «Тюленьи бега».</p>
3 часть.	Игра «Угадай, чей голосок».
Занятие №2	
Задачи	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 между предметами – «лужицами».
2 часть.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед – «озорные зайчики»;</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра «Тюленьи бега».</p>
3 часть.	Игра «Угадай, чей голосок».
Занятие №3.	

Задачи	Упражнять в беге на скорость; Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
1 часть.	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков на скорость.
2 часть.	Игровые упражнения: «Меткий охотник», «Пробеги – не задень», «Кылыы» Подвижная игра «По болоту с кочки на кочку».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности	
Этапы занятия	1-я неделя
Тема недели	«Ледоход»
Занятие №1	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и с мячом.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу повернуться кругом

	и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с флажками.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед- «как зайцы по тропинке»; Броски мяча о пол, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Тройной прыжок».
3 часть.	Игра «по выбору детей.
Занятие №2	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ с флажками.
	ОВД: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед;

	Подвижная игра «Куропатки и охотники».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.
Занятие №3.	
Задачи	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.
1 часть.	Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе.
2 часть.	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Полярная сова и евражки».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.

Подготовительная группа.

Октябрь.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»»	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)

Занятие №1				
Задачи	Упражнять в беге на скорость; Развивать гибкость мышц тела.	Упражнять в метании мяча на дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	Упражнять в метании мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	Упражнять в прыжках в высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба и бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена темпа. Бег враспынную.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с обручем.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Бег на 30 м (на время); Гибкость – стоя на гимнастической скамейке, наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей; Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».	ОВД: Метание набивного мяча из-за головы в положении сидя; Прыжки на двух ногах с места на мат; Бег от ориентира к ориентиру на скорость.	ОВД: Метание мешочка с песком сначала правой, затем левой рукой на дальность; Бег на 500 м на выносливость, используя правильный способ дыхания; Подвижная игра «Удочка».	ОВД: Прыжки в высоту с разбега (высота планки 35 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тело упирается на ладони и носки ног, туловище опускается вниз – не сгибается и не прогибается) – выполняют мальчики; Поднимание и опускание туловища (и.п. лежа на спине, ноги согнуты в

				колениях, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены) – выполняют девочки.
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за ловишкойКымыкай.	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Летает –не летает».	Подвижная игра «Орел и воронята».
Занятие №2				
Задачи	Упражнять в беге на скорость; развивать гибкость мышц тела.	Упражнять в метании мяча на дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	Упражнять в метании мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	Упражнять в прыжках в высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба и бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена темпа. Бег враспынную.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с обручем.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Бег на 30 м (на время); Гибкость – стоя на гимнастической скамейке, наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей; Подвижная игра	ОВД: Метание набивного мяча из-за головы в положении сидя; Прыжки на двух ногах с места на мат; Бег от ориентира к ориентиру на скорость.	ОВД: Метание мешочка с песком сначала правой, затем левой рукой на дальность; Бег на 500 м на выносливость, используя правильный способ дыхания;	ОВД: Прыжки в высоту с разбега (высота планки 35 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тело упирается на ладони и носки ног, туловище опускается вниз –

	«ЛовишкаКымыкай».		Подвижная игра «Удочка».	не сгибается и не прогибается) – выполняют мальчики; Поднимание и опускание туловища (и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены) – выполняют девочки.
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за ловишкойКымыкай.	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Летает –не летает».	Подвижная игра «Орел и воронята».
Занятие №3.				
Задачи	Упражнять в беге на скорость; развивать гибкость мышц тела.	Упражнять в метании мяча на дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	Упражнять в метании мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	Упражнять в прыжках в высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа.	Ходьба в колонне по 1; перестроение в колонну по 2 в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по 1 с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгивание через предметы; ходьба.	Ходьба в колонне по 1 с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут), ходьба.
2 часть.	Игровое упражнение «Бегуны на время», «Самый гибкий».	Игровые упражнения: «Попади в цель», «Прыгуны», «Челночный	Игровые упражнения : «Кто дальше кинет», «Кто	Игровые упражнения «Высокий прыжок»,

		бег».	выносливее».	«Солдаты», «Пресс».
			Подвижная игра «Наперегонки с Кэпылом».	
3 часть.	Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Большие и маленькие».	Подвижная игра «Отважные белки».

Декабрь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Путешествие на Чукотку»	«Новогодние развлечения»
Занятие №1		
Задачи	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий.	Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.

2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков;</p> <p>Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.</p> <p>Подвижная игра «Горностаи и полевка».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1.	Игра «Большие и маленькие».
Занятие №2		
Задачи	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону;</p> <p>Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»;</p> <p>Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий.	Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.

2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ.
	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей в парах;</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик.</p> <p>Подвижная игра «Горностаи и полевка».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек;</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову;</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».</p>
3 часть.	Игра «Большие и маленькие».	Ходьба в колонне по 1 за «Кымыкай».
Занятие №3.		
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по 1; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие.	Разучить новое игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по 1 с изменением темпа.	Хоровод вокруг елки.
2 часть.	<p>Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони».</p> <p>подвижная игра «Отважные белки».</p>	<p>Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?»</p> <p>Подвижная игра «Налимы».</p>

3 часть.	Игра «Свободное место».	Ходьба в колонне по 1.
----------	-------------------------	------------------------

Январь.

Содержание организованной образовательной деятельности		
Этапы занятия	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Суровая зима»	«Суровая зима» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием;</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p>Повторить лазанье под шнур.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения;</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках, в сохранении равновесия и в прыжках.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по 1.
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ со скакалкой.
	ОВД:	ОВД:

	<p>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;</p> <p>Лазанье под шнур;</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через кубики.</p> <p>Подвижная игра «Орел и воронята».</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;</p> <p>Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки;</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>Подвижная игра «Оляпкин улов».</p>
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за «орлом».	Игра «Большие и маленькие».
Занятие №2		
Задачи	<p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</p> <p>Повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.</p>	<p>Упражнять в ползании на четвереньках;</p> <p>Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по 1с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по 1.
2 часть.	ОРУ с малым мячом.	ОРУ со скакалкой.
	<p>ОВД:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу;</p> <p>Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении,</p>	<p>ОВД:</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала;</p> <p>Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки,</p>

	лазанье под шнур; Ходьба на носках между предметам, руки на пояс. Подвижная игра «Горностаи и полевка».	руки за голову; Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Оляпкин улов».
3 часть.	Игра «Большие и маленькие».	Игра «Попади в солнце».
Занятие №3.		
Задачи	Закреплять умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, преодолевать препятствия; Закрепить умение имитировать движения животных; Расширять представления детей о водном мире Севера, о его обитателях.	Упражнять в ходьбе в колонне по 1; бег между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками.
1 часть.	Игровое упражнение «Прогулка по берегу моря».	Ходьба, затем бег в умеренном темпе между «сугробами» сначала вправо по кругу, затем влево.
2 часть.	Игровые упражнения: «Ручейки и озеро», «Поднялся ветер». Подвижная игра «Оляпкин улов»	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Снежки», «Мас-рестлинг». Подвижная игра «Цепи кованы».
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 «по побережью».	Ходьба в колонне по 1.

Апрель.

Содержание организованной образовательной деятельности

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя
Тема недели	«Весенняя капель»	«Весенняя капель» (продолжение)
Занятие №1		
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба вокруг кубиков; бег, ходьба.	Ходьба и бег в колонне по 1, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по 1; ходьба и бег в рассыпную.
2 часть.	ОРУ с флажком.	ОРУ с обручем.
	<p>ОВД:</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной;</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед;</p> <p>Переброска мячей в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Рысь и росомаха».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки в длину с разбега;</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в парах;</p> <p>Ползание на четвереньках («Кто быстрее до кубика»).</p> <p>Подвижная игра «Отбивка оленей».</p>

3 часть.	Игра «Большие и маленькие».	Упражнение на дыхание «Поднялся ветер».
Занятие №2		
Задачи	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1. Ходьба вокруг кубиков; бег, ходьба.	Ходьба и бег в колонне по 1, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по 1; ходьба и бег в рассыпную.
2 часть.	ОРУ с флажком.	ОРУ с обручем.
	<p>ОВД:</p> <p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше;</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед;</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Подвижная игра «Рысь и зайцы».</p>	<p>ОВД:</p> <p>Прыжки в длину с разбега;</p> <p>Эстафета с мячом «Передал – садись»;</p> <p>Лазанье под шнур в группировке.</p> <p>Подвижная игра «Налимы».</p>
3 часть.	Игра «Большие и маленькие».	Игра «Цепи кованые».

Занятие №3.		
Задачи	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
1 часть.	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	Ходьба в колонне по 1, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег враспынную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются.
2 часть.	Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Поземка».	Игровые упражнения «Пас ногой», «Пингвины». Подвижная игра «Горностай и полевка».
3 часть.	Соревнование «Охота на куропаток».	Ходьба в колонне по 1.

Май.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Тема недели	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»»	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)	«Физкультурный комплекс «КЭНЧЭЭРИ»» (продолжение)
Занятие №1				
Задачи	Упражнять в беге на скорость;	Упражнять в метании мяча на	Упражнять в метании	Упражнять в прыжках в

	Развивать гибкость мышц тела.	дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба и бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена темпа. Бег врассыпную.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с обручем.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Бег на 30 м (на время); Гибкость – стоя на гимнастической скамейке, наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей; Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».	ОВД: Метание набивного мяча из-за головы в положении сидя; Прыжки на двух ногах с места на мат; Бег от ориентира к ориентиру на скорость.	ОВД: Метание мешочка с песком сначала правой, затем левой рукой на дальность; Бег на 500 м на выносливость, используя правильный способ дыхания; Подвижная игра «Удочка».	ОВД: Прыжки в высоту с разбега (высота планки 35 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тело упирается на ладони и носки ног, туловище опускается вниз – не сгибается и не прогибается) – выполняют мальчики; Поднимание и опускание туловища (и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, пальцы сцеплены в замок,

				ступни закреплены) – выполняют девочки.
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за ловишкойКымыкай.	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Летает –не летает».	Подвижная игра «Орел и воронята».
Занятие №2				
Задачи	Упражнять в беге на скорость; развивать гибкость мышц тела.	Упражнять в метании мяча на дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	Упражнять в метании мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	Упражнять в прыжках в высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба и бег в колонне по 1 между предметами.	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу.	Ходьба в колонне по 1, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс).	Ходьба в колонне по 1, по сигналу смена темпа. Бег враспынную.
2 часть.	ОРУ.	ОРУ с обручем.	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом.
	ОВД: Бег на 30 м (на время); Гибкость – стоя на гимнастической скамейке, наклоны вперед-вниз, не сгибая коленей; Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».	ОВД: Метание набивного мяча из-за головы в положении сидя; Прыжки на двух ногах с места на мат; Бег от ориентира к ориентиру на скорость.	ОВД: Метание мешочка с песком сначала правой, затем левой рукой на дальность; Бег на 500 м на выносливость, используя правильный способ дыхания; Подвижная игра «Удочка».	ОВД: Прыжки в высоту с разбега (высота планки 35 см); Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тело упирается на ладони и носки ног, туловище опускается вниз – не

				сгибается и не прогибается) – выполняют мальчики; Поднимание и опускание туловища (и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ступни закреплены) – выполняют девочки.
3 часть.	Ходьба в колонне по 1 за ловишкойКымыкай.	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Летает –не летает».	Подвижная игра «Орел и воронята».
Занятие №3.				
Задачи	Упражнять в беге на скорость; развивать гибкость мышц тела.	Упражнять в метании мяча на дальность; в прыжках в длину с места; Развивать скорость при беге от ориентира к ориентиру.	Упражнять в метании мешочков с песком правой и левой руками; развивать выносливость при беге на среднюю дистанцию.	Упражнять в прыжках в высоту; разучить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; разучить подъем туловища в положении лежа.
1 часть.	Ходьба в колонне по 1 с ускорением и замедлением темпа.	Ходьба в колонне по 1; перестроение в колонну по 2 в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по 1 с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгивание через предметы; ходьба.	Ходьба в колонне по 1 с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут), ходьба.
2 часть.	Игровое упражнение «Бегуны на время», «Самый гибкий».	Игровые упражнения: «Попади в цель», «Прыгуны», «Челночный	Игровые упражнения : «Кто дальше кинет», «Кто	Игровые упражнения «Высокий прыжок»,

		бег».	выносливее». Подвижная игра «Наперегонки с Кэпылом».	«Солдаты», «Пресс».
3 часть.	Подвижная игра «ЛовишкаКымыкай».	Подвижная игра «Рысь и росомаха».	Игра «Большие и маленькие».	Подвижная игра «Отважные белки».

Планирование спортивных мероприятий.

	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Сентябрь	Диагностика знаний, умений и навыков			Физкультурный комплекс «Кэнчээри»
Октябрь	Спортивное развлечение «Осенняя прогулка»		Спортивная эстафета «большие гонки»	
Ноябрь	Спортивное развлечение «В гостях у Айболита»		Спортивный досуг «Как царь с царевной царство делили»	
Декабрь	Спортивный досуг «Зимнее приключение»		Спортивная эстафета «Сказочные эстафеты»	
Январь	Спортивный досуг «Проказы старухи Зимы»		Спортивное развлечение «кабы не было зимы»	
Февраль	Спортивное развлечение «Ярмарка»		Спортивный праздник «День защитников Отечества» с участием родителей	
Март	Спортивный праздник «А ну-ка мамы!» с участием родителей		Спортивный досуг «В дружбе со спортом»	

Апрель	Спортивный досуг «Полет на Луну»	Спортивное развлечение «День космонавтики»
Май	Спортивный досуг «В гости к бабушке»	Физкультурный комплекс «Кэнчээри»
Июнь	Спортивное развлечение «Чистота – залог здоровья»	Спортивное развлечение «Счастье, солнце, дружба – вот, что детям нужно»
Июль	Спортивное развлечение «Ромашка»	Спортивный досуг «Лету спортивному – Ура!»
Август	Спортивный досуг «Ай-да, зайцы, молодцы!»	Спортивное развлечение «На морском берегу»

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15- 20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением

заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Вариативная часть (региональный компонент).

Подвижные игры народов Севера. «Льдинки, ветер и мороз», «Заячья обновка», «Полярная сова и евражки», «Умка, догони!», «Охота на куропаток», «Снежинки-пушинки», «Олени и пастух», «Бегите к солнышку», «Поймай снежинку», «Сокол и лиса», «Зайцы и собаки», «Волк и олени», «Чайки на льдинах».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на

дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Вариативная часть (региональный компонент).

Подвижные игры народов Севера. «Куропатки и охотники», «Олени и пастухи», «Собери овощи», «Сокол и лиса», «Оленьи упряжки», «Тюленьи бега», «Икушкикмяк (ухо-локтевая ходьба)», «Тройной прыжок», «Льдинки, ветер и мороз», «Олени и волк», «Снежная карусель», «Полярная сова и евражки», «Песец мышкует», «Заячья обновка», «Лиса и полевки».

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись

руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Вариативная часть (региональный компонент).

Подвижные игры народов Севера. «Лиса и евражки», «Смелые ребята», «Хэйро», «Тюленьи бега», «Два рыбака», «Олени и пастух», «Полярная сова и евражки», «Льдинки, ветер и мороз», «Куропатки и охотники», «Сокол и лиса», «Зайцы и собаки», «Хороводы у елочки», «Тройной прыжок», «Икушкикмяк (ухо-локтевая ходьба)».

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими

способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3

раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

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

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Вариативная часть (региональный компонент).

Подвижные игры народов Севера. «ЛовишкаКымыкай», «Рысь и росомаха», «Орел и воронята», « Наперегонки с Кэпылом», «Отважные белки», «Большие и маленькие», «Горностаи и полевка», «Налимы», « Оляпкин улов», Рысь и зайцы», «Поземка», «Охота на куропаток».

Материально-техническое обеспечение.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей:

Перечень оборудования в спортивном зале:

1. Гимнастические стенки 3 шт.
2. Детский спортивный комплекс «Атлет-С», 690-1630-2300мм
3. Обручи большие 20 шт.
4. Обручи 60см, 15шт
5. Дуга для подлезания (разной высоты) 6шт.
6. Мешок для прыжков детский, 30*60 3 шт.
7. Мешок для прыжков 100*50 3шт.
8. Канат 1 шт.
9. Доска ребристая 2 шт.
10. Доска плоская 2 шт.
11. Лестница подвесная 3 шт.
12. Скамья гимнастическая 4 шт.
13. Кольца 5 шт.
14. Скакалка 10 шт.
15. Гимнастические палки 20 шт.
16. Мяч футбольный 1шт.
17. Мяч баскетбольный 3 шт.

18. Мяч среднего размера 10 шт.
19. Медицинбол 1кг, 3шт.
20. Фитбол 23 шт.
21. Насос универсальный 20 см
22. Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -2 шт.
23. Мат детский спортивный большой, 1шт.
24. Мат детский спортивный средний, 2шт.
25. Дорожка «следочки» мягкая, 2шт.
26. Змейка «шагайка» цветная, 1шт.
27. Туннель для подлезания, 2шт.
28. Конструктор «Городок» большой 34 элемента, 1шт
29. Конструктор «Гномик» 27 элементов, 1шт.
30. Мягкие модули «ПДД» 10 элементов, 1шт.
31. Мешочки для метания (200гр.) 23 шт.
32. Мешочки для метания (400гр.) 10шт.
33. Массажные коврики 5 шт.
34. Флажки разноцветные 45 шт.
35. Ключка хоккейная 3 шт.
36. Набор игровой «На старт!», 1шт.
37. Спортивная игра «Солнышко», 1шт.
38. Спортивная игра «Городки», 1 шт.
39. Стойка для прыжков в высоту, 1 шт.
40. Игровой парашют юбка, 1шт.
41. Туннель для эстафет d=60см, длина 2 м., одно кольцо, 3 шт.
42. Секундомер, 1шт.
43. Цифровое табло, 1шт.

44. Степ-платформа, два уровня, 64*28*10/15см, 15шт.

45. Конус пластмассовый, 10шт.

Перспективное планирование утренней гимнастики

Вторая младшая группа

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.

«ЛАСКОВАЯ КИСКА» № 1

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

Воспитатель . ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,

Усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу-мяу»- поет . (кошка)

Правильно. А теперь, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кошкой (20сек.)

Бег обычный (20сек.) Ходьба со сменой направления (20сек.)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание : «Резких движений головой не делать».

Упражнение «кошечка играет»

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходное положение.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «кошечка дышит»

И.п. - сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Повторить 5 раз.

Упражнение «кошечка спряталась»

И.п. – стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «кошечка радуется»

И.п. – стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты.)

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.

«КОЛОБОК» № 2

Вводная часть

Инструктор : сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так...Жили – были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши(бабка лепит колобка).

Надоело колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться на бок .

Дети ходят вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе .

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Катится колобок по лесной тропинке (обычный бег друг за другом, руки крутят перед собой «барабанчик»).быстро катится . (быстрый бег). Устал решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Развести руки в стороны – глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить – выдох через рот.

Повторить 2-3 раза. Построение в звеня .

Основная часть

Инструктор : отдыхает колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел съесть колобка, да где там!

Упражнение «зайка»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца. Выполнить наклоны в стороны, сказать «колобок, колобок, я тебя съем!» повторить 4 раза.

Инструктор : покатился колобок дальше да волка встретил. Почуял волк колобка, завыл от голода.

Упражнение «серый волк»

И.п. – ноги на ширине плеч , руки согнуты в локтях , как лапы у волка. Повернуться вправо, волк воет: «У-у» вернуться в И.п. то же влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Инструктор : испугался колобок , спрятался от волка.

Упражнение «спрятался колобок»

И.п. – ноги расставлены на ширине ступни, руки на поясе. Присесть , закрыть ладошками глаза. Вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза.

Инструктор: покатился колобок дальше. Встречается ему медведь. Обрадовался медведь.

Упражнение «медведь косолапый»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Инструктор : катится колобок дальше. А навстречу лисичка - сестричка . понравился ей колобок . Стала она с ним прыгать и скакать!

Упражнение «лисичка - сестричка»

И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички. Выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3-4 раза.

Заключительная часть

Инструктор: Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (обычная ходьба друг за другом по кругу).

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.

«Любимые игрушки» № 3

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).Бег врассыпную (20 секунд).Ходьба врассыпную (10 секунд).Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены.Поднять руки перед собой — вверх. Вернуться в исходную позицию. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Упражнение «Медвежонок»Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы.

Дети бегут за воспитателем по кругу. Ходьба по кругу (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.

«Петя-петушок» № 4

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.) Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд). Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу

Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.

Комплекс утренней гимнастики в детском саду «Ежик» № 5

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).) Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).) Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Ежик потягивается».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Ежик приветствует ребят».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раз. Темп медленный.

Упражнение «Ежик прячет лапки».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Ежик пьет молочко».

Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Ежик сердится».

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 3 раз.

Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.

«Курочки» № 6

Вводная часть

Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках. Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Курочки машут крыльями».

И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить.

Упражнение «Курочки пьют воду».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Упражнение «Курочки клюют зерна»

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать.

Упражнение «Курочки ищут червячка».

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться

Упражнение «Сильные крылья».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

Упражнение «Курочкам весело»

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики на март месяц.

«Музыкальные игрушки» № 7

Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик. Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Погремушки».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину.

Упражнение «Барaban».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

Упражнение «Дудочка».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки.

Упражнение «Гармошка».

И.п. стоя на коленях, руки на поясе. развести руки в стороны, «играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс..

Упражнение «Пианино».

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу. Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз.

Упражнение «Всем весело».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Перестроение из круга. Быстрый бег за воспитателем.

Дыхательное упражнение «Надуем шар»

Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.

«Части тела» № 8

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть

Упражнение «Покажи руки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени»

Исходная позиция: стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Прыгают ножки»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Комплекс утренней гимнастики на май месяц.

«Веселые гуси» № 9

Вводная часть

Ходьба стайкой (15 секунд). Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси проснулись» Исходная позиция: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!». Вернуться в исходную позицию.

Упражнение «Гуси шипят» Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя. Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.

«Лисичка – сестричкам» № 10

Вводная часть

Ходьба обычная за кошкой (20сек.), бег обычный (20сек.), ходьба со сменой направления (20сек.)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение "Лисичка здороваётся с ребятами".

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперёд, повернуть ладонкой вверх. Вернуться в и.п. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой.

Указание детям: "Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же".

Упражнение "Лисичка ищет зайчика".

И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в и.п. То же движение в другую сторону.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение "Лисичка отдыхает".

И.п.: лёжа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в и.п. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение "Лисичка спряталась от волка". И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз.

Упражнение "Лисичка веселится". И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Лисичка устала, села отдохнуть. Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному

Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.

«Прогулка в зоопарк» № 11

Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробленным шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть.

Упражнение «у жирафа рост большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

Упражнение «кобра нас пугает»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

Упражнение «ежики»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

Упражнение «Лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

Упражнение «птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Комплекс утренней гимнастики на август месяц.

«Прогулка к морю» № 12

вводная часть.

Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленным шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг.

Основная часть. ОРУ мячиками.

Упражнение «солнце спряталось за тучку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло)

2. вернуться в и.п. (и снова спряталось)

3-4. повторить.

Упражнение «берег слева, берег справа»

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой.

1. поворот туловища в сторону.

2. вернуться в и.п.

Упражнение «волны»

И.П. о.с. Руки с мячом внизу.

1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна)

2. вернуться в и.п.

Упражнение «море волнуется раз»

И.П. руки с мячом опущены в низ.

1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой.

Упражнение «мы теперь как мячики»

И.П. у. с. Мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройтись по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.

Средняя группа
Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.
«Поросенок Хрюша» № 13
Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель: как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку,

Кто имеет пяточок,

Не зажатый в кулачок.

На ногах его копытца,

Ест и пьет из корытца.

Дети: поросенок.

Воспитатель: правильно, ставит игрушку на видное место, поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15сек.), ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад (по 10 сек), бег врассыпную (15сек), ходьба в рассыпную(15сек), построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Хрюша радуется»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в И.п. Наклонить голову к левому плечу. Вернуться в

И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Указание детям : «Не поднимайте плечи».

Упражнение «Хрюша играет копытцами»

И.п.- сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, пошевелить пальчиками. Вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

Упражнение «Хрюша греется на солнышке»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в И.п. повернуться на левый бок. Вернуться в И.п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Большие и маленькие поросята»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить руки на голову – «маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх – «большие поросята». Повторить 6 раз.

Упражнение «Хрюше весело»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в одну сторону. Ходьба . прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба . Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба врассыпную по залу (20сек.), построение в шеренгу.

Дети прощаются с Хрюшей и уходят в группу.

Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.**«Стрекозы» № 14***Вводная часть*

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает загадку:

Маленький вертолет

Летит назад и вперед

Большие глаза, Зовут...

Воспитатель: правильно, стрекоза. Сегодня мы с вами будем стрекозами. Стрекозы проснулись (ходьба врассыпную (15сек)). Стрекозы тянутся к солнышку (ходьба на носочках (15сек)). Стрекозы полетели над поляной (бег по кругу(20сек)). Устали стрекозы и сели на цветы. Свободное построение у разложенных на полу предметов.

*Основная часть***Упражнение «Стрекозы машут крылышками»**

И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в И.п. левую руку вытянуть вперед. Повторить по 3 раза в каждой рукой.

Упражнение «Стрекозы отдыхают»

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Наклониться в право. Вернуться в И.п. . Наклониться в лево. Вернуться в И.п. . Повторить 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Стрекозы засыпают»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в И.п. . Повторить 6 раз.

Упражнение «Стрекозы радуются друг другу»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-15 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель: стрекоз спугнул воробей, они улетели с цветков. Бег врассыпную (15сек), ходьба по залу (15сек). Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки». Поднести кисти рук ко рту и, сделав вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами. Повторить 4 раза.

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.

«Жучки – паучки» № 15

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель: сегодня мы с вами – жучки-паучки. Давайте погуляем по полянке.

Ходьба в колонне друг за другом (15сек), ходьба на носочках (15 сек), медленный бег в колонне по одному(10сек), быстрый бег (5 сек), ходьба друг за другом (10сек), построение в 3 звена.

Основная часть

Упражнение «смешные жучки»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны. Спрятать руки за спину. Повторить 6 раз.

Упражнение «жучки греются на солнышке»

И.п. – лежа на спине, руки на полу за головой. Повернуться на живот. Повернуться на спинку. Повторить 5раз.

Упражнение «жучки отдыхают»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в И.п. повторить 4 раза.

Упражнение «спрятались жучки»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Встать хорошо выпрямиться. Повторить 5 раз.

Упражнение «веселые жучки»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель: жучки устали, ползают по полянке. Ходьба врассыпную, в медленном темпе.

Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.

«Новогодние игрушки» № 16

Вводная часть

Воспитатель: сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки.

Ходьба с высоким подниманием колена (15сек), бег в колонне по одному (15сек), ходьба врассыпную (15сек) построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «бычок»

И.п. – стоя на коленях и ладонках, голову опустить. Повернуть голову направо, налево. Вернуться в И.п. повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «смешные гномики»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в сторону, разжать пальцы (вдох).вернуться в И.п. выдох. Повторить 6 раз.

Упражнение «веселые клоуны»

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в И.п. повторить 6 раз.

Упражнение «полосатый жучок»

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясти ими. Вернуться в И.п. повторить 6 раз.

Упражнение «ловкий зайка»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10-15 подпрыгиваний, чередовать ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15сек). Построение в шеренгу.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.

«Зимушка – зима» № 17

Вводная часть

Дети входят в зал. Построение . ходьба на месте, высоко поднимая колени (10сек), ходьба обычная (20сек), бег врассыпную.(15 сек), обычная ходьба (20сек), построение в круг.

Основная часть

Упражнение «падает легкий снег»

И.п. – основная стойка. Поднимем руки в стороны, круговое вращение кистями рук. Опускаем руки медленно, выполняя круговое вращение кистями рук. Повторить 5 раз.

Упражнение «греем руки после прогулки»

И.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. Повторить 5 раз.

Упражнение «глаза устали от снега»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 5 раз.

Упражнение «игра в снежки»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть коснуться пальцами рук пола (взяли снежок) отвести правую руку вверх – назад вперед (бросили снежок). Повторить движения и левой рукой. Повторить каждой рукой 4 раза.

Упражнение «прыгаем в снег»

И.п. – стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. Повторить 5 раз.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную. Упражнение «дуем на снежинки. Ходьба обычная.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.

«Животные и птицы Севера» № 18

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель : сегодня мы вспомним о некоторых животных и птиц севера.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (15 сек), боковой галоп правым боком и левым боком (20сек), обычный бег (20сек), обычная ходьба(10сек). Построение в 3 колонны.

Основная часть

Упражнение «Северный олень»

И.п. – основная стойка, руки замок за спиной. Поднять кисти рук над головой, немного руки согнуть в локтях. Вернуться в и.п.

Упражнение «Полярная лисица»

Исходная позиция: основная стойка.

1 — отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. 2 — вернуться в исходную позицию. 3-4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение «Пингвин»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 — поднять ногу. 2 — согнуть ее в колене. 3 — выпрямить ногу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Тюлень»

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Моржи»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — повернуться на живот. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Поощрения и индивидуальные указания. Показ ребенка.

Заключительная часть

Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд). Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Комплекс утренней гимнастики на март месяц.

«Цирковые медвежата» № 19

Вводная часть

Дети входят в зал

Воспитатель. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку «медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Сильные медвежата».

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

Упражнение «Умные медвежата».

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата отдыхают».

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая – закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата».

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата».

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат».

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями».

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд). Ходьба по залу (20 секунд). Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.

«Бабочки» № 20

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2–3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение. На счет 1, 2 —вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох.

Комплекс утренней гимнастики на май месяц.

«Зайка-зайчишка» № 21

Вводная часть

Дети входят в зал. Ходьба по залу друг за другом (15 секунд). Покажем зайчику, какие мы большие. Ходьба на носочках (15 секунд). Бег за зайчиком.

Обычный бег (20 секунд). Потеряли зайчика. Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Зайка вырастет большой».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

Упражнение «Зайка греет ушки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево.

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка показывает лапки».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладонками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Зайчик занимается спортом».

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Зайке весело с детьми».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 3 раза. Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.

«Дрессированные собачки» № 22

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно. Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).) Ходьба обычная. (15 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Собачка приветствует гостей».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Собачка рада детворе».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Собачка веселит гостей».

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Собачка отдыхает».

Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Собачка прыгает».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд). Ходьба по кругу.

Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.

«Гуси» № 23

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).) Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси гогочут».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Гуси шипят».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Спрятались гуси».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед – назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Гуси устали».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по 1-ому. Ходьба мелким шагом (20 сек.)

Комплекс утренней гимнастики на август месяц.

«В гостях у солнышка» № 24

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня. А знаете ли вы почему? Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг. Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд). Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд). Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

Старшая группа

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.

«Поход в осенний лес» № 25

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей.)

Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево. Идем по узенькой тропинке. (Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад (10 секунд).) Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).)

Радует осеннему лесу.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Береза».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Рябина».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклон в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Осинка».

Исходная позиция: лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Елка».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Поднимая ногу, носок поверните вниз».

Упражнение «Весело в лесу».

Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1–2 пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад. (Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад (15 секунд).) Нам нельзя опаздывать на завтрак. (Бег врассыпную по залу (15 секунд).) Вот мы и в детском саду.

Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.

«Мышата» № 26

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти в гости к маленьким мышатам.

Воспитатель. Ходьба по кругу (15 секунд). Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд). Бег в колонне по одному (15 секунд). Ходьба (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Мышка проснулась».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Мышка завтракает».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мышки отдыхают».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на потолок.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мышки спрятались от кошки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Присядьте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

Заключительная часть

Ходьба по залу (15 секунд).

Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

Ребята возвращаются в группу

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.

«Поход в лес» № 27

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).) Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).) Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Высокие деревья».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Деревья качают ветвями».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

Упражнение «Солнышко над полянкой».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноге. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Солнышко скрылось за тучи».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

Заключительная часть

Воспитатель. Внезапно подул ветер – полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).) Устали ребяташки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).) Пора возвращаться в детский сад.

Ходьба обычная (15 секунд).

Дети возвращаются в груп

Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.

«Дни недели» № 28

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Я помогу вам запомнить названия дней недели. Сегодня мы с вами попробуем показать в своих действиях и упражнениях дни недели. Итак, понедельник. Повторите хором: «Понедельник». Это первый день недели после выходных дней. И мы с вами идем в детский сад.

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Ходьба с притопами (15 секунд).
Бег врассыпную (20 секунд).
Ходьба обычная в колонне по одному (10 секунд).
Построение в 3 звена.

Основная часть

Воспитатель. Второй день недели – вторник. Как вы думаете, почему он так называется? (Ответы детей.) Легко запомнить, второй день – вторник.

Упражнение «Сильные руки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Быстро менять положение рук. Через 4 взмаха – отдых. Руки внизу. Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Указание детям: «После каждой серии взмахов повторяйте название второго дня недели».

Воспитатель. Следующий день недели – среда. Это середина недели. Повторите: «Середина. Среда». Запомните, это третий день недели. Поэтому следующее упражнение мы выполним три раза.

Упражнение «Не ленись».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующий день недели какой по счету? Правильно, четвертый. Как он называется? Правильно, четверг. Это упражнение мы повторим четыре раза.

Упражнение «Шагают ноги».

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо. Приставным шагом двигаться вперед. Приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Воспитатель. Пятый день недели называется... Как называется, кто знает? Молодцы, правильно, пятница. Повторите – пятница.

Упражнение «Встретились».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести их в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Воспитатель. Следующий день недели называется суббота. Это выходной день, и мы с вами не идем в детский сад. Вы проводите этот день с мамой и папой. Давайте выполним следующее упражнение.

Упражнение «Нам весело».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Последний день недели – воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями. Я предлагаю вам выполнить игру-массаж. Зарядка всем полезна. (Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (4 раза).) Зарядка всем нужна. (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа (4 раза).) От лени и болезней спасает нас она.

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на январь месяц. **«Веселые обезьянки № 29**

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? **Дети.** Да!

Воспитатель. Смотрите, кто к нам пришел в гости!

Под веселую музыку в зал вбегают обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба в колонне (15 секунд). Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без врассыпную (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Ленточки к плечам».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный

Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6–8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.

«Смешной фотограф» № 30

Вводная часть

Дети входят в зал.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба в полуприседе (10 секунд).

Бег врассыпную по залу (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в 3 звена.

Основная часть

Упражнение «Здравствуйте».

Исходная позиция: основная стойка. Наклон головы вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Проснулись».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выполняйте упражнения правильно».

Воспитатель. Давайте предложим фотографу выполнить это упражнение вместе с нами.

Упражнение «Мы ловкие».

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Мы выносливые».

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Оторвать руки и ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Мы здоровые».

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 10–15 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Шагом марш». Ходьба с высоким подниманием колен. На 2 шага – вдох. На 6–8 шагов – выдох (20 секунд).

Ходьба в парах, не держась за руки (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на март месяц.

«Скакалка-скакалочка» № 31

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в догонялку. Возьмите скакалку одной рукой за один конец и идите друг за другом. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) А сейчас побежали. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) А теперь повернитесь к скакалке лицом и движениями рук постарайтесь сделать так, чтобы она извивалась.

Бег спиной вперед (15 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Педагог раздает детям скакалки.

Воспитатель. Давайте выполним упражнения со скакалкой. Сложите скакалку пополам.

Упражнение «Скакалку вперед».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Скакалку вниз».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Скакалка-музыкалка».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение «Скакалка-упражнялка».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Перепрыгни».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. А сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо – влево (30 секунд).

Ходьба по кругу с переменной направленности, скакалка в руках (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.

«Хотим быть всегда здоровыми» № 32

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их. Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад (10 секунд). Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (15 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Поздоровались».

Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Наклонись».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную позицию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Велосипед».

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5–6 секунд). Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «На пляже».

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Упражнение «Попрыгаем».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8—10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги.

Упражнение «Переложить шишки ногой из одной кучки в другую». Повторить 1 раз.

Воспитатель. Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.

Повторить 3 раза.

Воспитатель. Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на май месяц.

«Поход в кукольный театр» № 33

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в кукольный театр.

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Перебежали дорожку. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Подходим к театру. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Петрушка приветствует детей».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Гномы готовятся к выступлению».

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальцев ног».

Упражнение «Ловкий Буратино».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени. Выпрямить ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Оловянный солдатик».

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Куклы рады детворе».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад. Мы опаздываем на автобус! (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Подходим к детскому саду. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Мы вспотели и устали в дороге.

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 2 раза.

Ходьба враспынную (10 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.

«Добрые слова» № 34

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель спрашивает, какое у них сегодня настроение.

Воспитатель. Комплекс утренней гимнастики, который мы будем сегодня выполнять, называется «Добрые слова». Мы будем называть различные добрые слова, давать им объяснения и даже всем упражнениям дадим добрые названия.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение в 2 звена.

Основная часть

Воспитатель. А что или кто может быть добрым? (Ответы детей.) Добрый день, добрый человек. Добрый человек-это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

Упражнение «Добрый».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый – это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.

Упражнение «Вежливый».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ ребенка. Поощрения.

Воспитатель. Какого человека называют здоровым? (Ответы детей.) Человек, полный сил и энергии, – это здоровый человек.

Упражнение «Здоровый».

Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание о высоте подъема ног.

Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

Упражнение «Выносливый».

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание о высоте подъема ног.

Воспитатель. Мне очень приятно видеть вас всех веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.

Упражнение «Веселый».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 12–15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Воспитатель. Во время ходьбы повторите слова, о которых шла речь сегодня во время утренней гимнастики.

Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

Воспитатель. Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько много добрых слов.

Дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!». Повторить 2 раза.

Указание о дыхании.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.

«В гости обруч заглянул» № 35

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель просит назвать предмет, с которым он пришел.

Дети. Обруч.

Воспитатель Я знаю много разных упражнений с обручем и хочу, чтобы вы вместе со мной сделали зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение у заранее разложенных на полу обручей.

Основная часть

Упражнение «Посмотри в обруч».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, поднятых к плечам. Обруч поднять вверх, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Упражнение «Поверни обруч».

Исходная позиция: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Поворот тела вправо, повернуть вправо обруч. Вернуться в исходную позицию.

Поворот тела влево, повернуть влево обруч. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Положи и возьми».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть, положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Не урони». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Упражнение «Подскоки».

Исходная позиция: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. 10–12 подскоков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Упражнение «Ходьба приставным шагом боком по обручу» в одну сторону, затем в другую (20 секунд).

Ходьба змейкой за клоуном по залу (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на август месяц.

«Мы дружные» № 36

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Я знаю, ребята, что вы все очень дружные. И мне хочется, чтобы вы всегда оставались такими дружными, заботливыми и добрыми. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, так и называется «Мы дружные».

Ходьба парами по кругу (15 секунд).

Ходьба парами врассыпную (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение парами.

Основная часть

Упражнение «Отвернулись».

Исходная позиция: основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Дружим».

Исходная позиция: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Вернуться в исходную позицию. Выдох. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Наклонись».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклониться вправо с разведенными руками в стороны. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Сидим».

Исходная позиция: сидя на полу спиной друг другу, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Прыгаем».

Исходная позиция: стоя лицом друг другу, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Повторить 3 раза.

Указание о высоте и легкости прыжка.

Заключительная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба с выполнением различных упражнений для рук (15 секунд).

Дыхательные упражнения «Молодцы»(20 секунд). Воспитатель хвалит детей за то, что они очень красиво, дружно выполняли утреннюю гимнастику.

Дети возвращаются в группу.

Подготовительная группа

Комплекс утренней гимнастики на сентябрь месяц.

«Домашние животные». № 37

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному. Построение в две колонны.

Основная часть

Упражнение «Ласковая киска».

И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки за спиной. 1-2 руки развести стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3-4 вернуться в и.п. Д-браз.

Упражнение «Верная собака» -

И.п.6 ноги на ш.п, руки на плечах. 1- свести руки перед грудью, 2 –и.п., 3- отвести локти максимально назад, 4- и.п. Д-7 раз.

Упражнение «Корова мычит»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Д-5 раз.

Упражнение «Ленивый поросенок».

И.п.: лежа на спине, руки, на полу над головой. 1- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2- и.п. 3-4 повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Д- 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Игривая лошадка»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы. 2- и.п, 3-4 поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Д- 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Веселый ягненок»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д- 4раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, бег медленный врассыпную. Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания.

Комплекс утренней гимнастики на октябрь месяц.

«Дикие животные» № 38

Вводная часть

Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом-2 раза. Ходьба на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, бег змейкой. Обычная ходьба. Построение в 2 колонны.

Основная часть

Упражнение «Ловкая белка».

И.п.: основная стойка. 1- наклонить голову вправо, руки на пояс. 2и.п., 3- наклонить голову влево, руки на пояс, 4- и.п. Д- 6 раз.

Упражнение «Шустрый заяц».

И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2- и.п. Д- 7 раз.

Упражнение «Быстрый волк»

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поднять правую прямую ногу вперед. 2- махом отвести правую ногу назад. 3- снова поднять вперед правую ногу, 4- и.п.

Упражнение «Полюбуемся зверями.

И.п.: ноги вместе руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Д- браз.

Упражнение «Ловкая лисица»

И.п.: стоя на коленях и ладонках, голова приподнята. 1-2- выгнуть спину, опустить голову. 3-4 и.п. Д- браз.

Упражнение «Неуклюжий медведь»

. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2- и.п., 3- повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Д- 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Мы рады зверям».

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Бег за направляющим. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики на ноябрь месяц.

«Профессии».№ 39

Вводная часть

Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба в полуприседе. Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой. Ходьба обычная. Построение в 3 колонны.

Основная часть

Упражнение «Веселый дирижер».

И. п.: 1- руки в стороны, 2-руки вперед, 3 – руки в стороны, 4- И.п. Д- 8 раз.

Упражнение «Ответственный врач»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-вдох., 1-2-3-4 – выдох. Д-7 Раз.

Упражнение «Шахтер».

И. п.: ноги на ш.п, руки на поясе. 1-3- резкие повороты вправо. 4- и.п. Повторить движения в другую сторону. Д-браз.

Упражнение «Забавный фотограф»

. И. п.: основная стойка. 1- присесть, руки в упор, 2-точком выпрямить ноги. 3- толчком присед в упоре. 4-и.п. Д- 6 раз.

Упражнение «Шофер»

И. п.: лежа на спине. 1-3- поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4-и.п. Д-5 раз.

Упражнение «Внимательный милиционер»

И.п.: ноги на ш. п., руки в стороны. 1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2- и. п., 3-4 повторить движение в другую сторону. Д-5раз.

Упражнение «Веселое настроение».

И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно - ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Д-4раза по 10 прыжков.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Бег широким и мелким шагом. При выполнении ходьбы повторить скороговорку. «Будьте добры, бобры и храбры. Сначала медленно, затем быстро.

Комплекс утренней гимнастики на декабрь месяц.

«Мы художники» № 40

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному , ходьба перекатом с пятки на носок. Бег широким и мелким шагом. Обычный бег. Ходьба по кругу. Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Рисуем головой».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Д- 5 раз. (резких движений головой не делать)

Упражнение «Рисуем локтями».

И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки подняты к плечам. 1-4-круговые движения локтями вперед. 5-8- круговые движения локтями назад. Д- 6 раз.

Упражнение «Рисуем туловищем».

И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе. 1-4- круговые движения туловищем в левую сторону. 5-8- круговые движения туловищем в правую сторону. Д- 6 раз.

Упражнение «Рисуем коленом». И.п.: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной. 1-3 круговые движения коленом правой ноги, 4- и.п. И.п.: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1-3 –круговые движения коленом левой ноги. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

Упражнение «Размешиваем краску».

И.п.: сидя, упор рук сзади, правая (левая)нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1-7 вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8-и.п. Д- 3 раза.

Упражнение «Загадочные рисунки».

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать, кто что захочет. Д- 3 раза.

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. Д-10 прыжков по 3 раза в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть

Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны) Бег обычный с изменением темпа. Ходьба в рассыпную по залу

Комплекс утренней гимнастики на январь месяц.

«Зимние месяцы» № 41

Вводная часть

Ходьба по прямой с поворотами на углах, ходьба на носках и пятках., ходьба перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Подскоки с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Ходьба обычная. Построение около скамеек.

Основная часть

Упражнение «Кто за мной?».

И.п.: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе. 1-2 поворот головы вправо - назад. 3-4 и.п. Повторить движение в другую сторону. Д- 4раза.

Упражнение «Кто со мной?»

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки к плечам, сжать кисти в кулаки, 2- руки в стороны, разжать кисти рук, ладонки вверх, пальцы вместе. 3- руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4- и.п. Д- 8 раз.

Упражнение «Кто с нами?»

И.п.: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1- наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2- и.п. Д- 4раза.

Упражнение «А так сможете?»

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1-2- поставить обе ноги на скамейку. 3-4 – и.п. Д-7 раз.

Упражнение «Ловкие ноги»

И.п.: лежа на животе, на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1- поднять правую ногу. 2-и.п. 3- поднять левую ногу. 4- и.п. Д- 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Ну-ка сообрази».

И.п.: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой. 1- наклониться вниз – вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2- и.п. 3-4 повторить движения в другую сторону. Д- 4раза.

Упражнение «Прыжки на месте».

И.п.: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. 20 прыжков в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Бег за направляющим. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс утренней гимнастики на февраль месяц.

«Деревья и кустарники» № 42

Вводная часть

Воспитатель. Сегодня мы вами вспомним о деревьях и кустарниках. Чем отличаются деревья от кустарников? (ответы детей). Какие деревья и кустарники вы знаете? (Ответы детей). Сегодня мы с вами покажем некоторые деревья и кустарники в своих упражнениях. Построение. Ходьба на месте (10 секунд) .Обычная ходьба (15 секунд) .Ходьба в приседе и полуприседе (20 секунд) .Бег с высоким подниманием колена (20 секунд) .Обычный бег (20 секунд) .Обычная ходьба (15 секунд) .Перестроение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Береза»

И. п. : основная стойка.

1 – поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

2 – опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

3 – поднять руки вверх, посмотреть на них.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Упражнение «Рябина»

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 – 3 – поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево) .

4 – вернуться в и. п.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка. Дыхание произвольное.

Упражнение «Осина»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 3 – поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

4 – вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Елка»

И. п. : стоя на коленях, руки на поясе.

1 – правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

2 – вернуться в и. п.

3 - левую ногу отставить влево, руки в стороны.

4 – вернуться в и. п.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Упражнение «Шиповник»

И. п. : сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1 – 2 – наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена – выдох.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

Упражнение «Яблонька»

И. п. : стоя на коленях, руки в стороны.

1 – 2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3 – 4 – вернуться в и. п.

Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснения педагога.

Воспитатель. Молодцы, красиво и умело выполнили все упражнения.

Упражнение «Хорошее настроение»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе.

10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

Заключительная часть

Бег в разных направлениях (15 секунд) .

Обычный бег (20 секунд) .

Ходьба спиной вперед (5 метров) .

Ходьба обычная (20 секунд) .

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30 секунд) .

Дети возвращаются в группу.

Комплекс утренней гимнастики на март месяц.

«Явления природы» № 43

Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег враспынную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Основная часть

Упражнение «Падающий снег»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз.

Показ воспитателя.

Упражнение «Крупный град»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Проливной дождь»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2— поднять прямые ноги вверх. 3— опустить правую ногу. 4— опустить левую ногу. Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

Упражнение «Страшный холод»

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками. 3_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Упражнение «Легкий ветерок»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Упражнение «Мороз морозно»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

Заключительная часть

Бег врассыпную (30сек). Ходьба по залу.

Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц.

«Виды спорта» № 44

Вводная часть

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров). Обычный бег (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Ходьба обычная (15 секунд). Перестроение в три круга.

Основная часть

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Упражнение «Штангисты»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Упражнение «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Упражнение «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя.

Упражнение «Пловцы»

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Упражнение «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

Заключительная часть

Обычный бег (20сек). Бег с захлестыванием (20сек). Ходьба обычная (20сек).

Комплекс утренней гимнастики на май месяц.

«Времена года» № 45

Вводная часть

Ходьба обычная (10 секунд). Ходьба скрестным шагом (20 секунд). Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

Основная часть

Упражнение 1.

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

- поднять палку к груди.
- поднять палку с силой вверх.
- поднять палку к груди.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

Упражнение 2.

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

- поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

Упражнение 3.

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение 4.

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение 5.

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Упражнение 6.

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

Упражнение 7.

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение 8.

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

Заключительная часть

Обычный бег (20сек). Бег с захлестыванием (20сек). Ходьба обычная (20сек).

Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц.

«Птицы и насекомые» № 46

Вводная часть

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд). Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

Основная часть

Упражнение «Бабочки»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1 — поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2 — потрясти прямыми руками.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

Упражнение «Гуси»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

Упражнение «Стрекозы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

Упражнение «Лебедь»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Кузнечик»

Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Воробей»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

Заключительная часть

Бег с выполнением заданий (30сек).ходьба обычная. Упражнение на дыхание «Осы» дети вращают указательным пальцем перед грудью и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з».(Зраза).

Комплекс утренней гимнастики на июль месяц.

«Наши имена» № 47

Вводная часть

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Елена»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

Упражнение «Валерий»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1— правую руку положить на левое плечо. 2— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

Упражнение «Артем»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1— правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2— вернуться в исходную позицию. 3— левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Валерия»

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1— ноги выпрямить. 2— поднять ноги вверх. 3— опустить ноги. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Валентина»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

Упражнение «Роман»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег в быстром темпе. Ходьба в колонне по одному и парами. Ходьба обычная (10сек.)

Комплекс утренней гимнастики на август месяц.

«Мои друзья» № 48

Вводная часть

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

Основная часть

Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

Упражнение «Повстречались»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

Упражнение «Наклоняемся вместе»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих. 1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибаются».

Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение «Возьми скакалку»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — вверх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселые друзья»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег широким и мелким шагом(20сек.). Обычная ходьба .

Методические пособия, используемые в реализации программы.

1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду – младшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2014 -80с.
2. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду – средняя группа. М.: Мозаика-синтез, 2014 – 112с.
3. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду – старшая группа. М.: Мозаика-синтез, 2014 – 128 с.
4. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду – подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-синтез, 2014 – 112 с.
5. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2014 -144 с.
6. М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2016 – 48 с.
7. Инструктор по физической культуре 2011-2015 гг., №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
8. Л.А. Труфанова, Л.С. Давыдова, Г.В. Гончарук. «Северячок» - региональная программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Мгадан – 200

