

СОГЛАСОВАНО:
на заседании совета педагогов
протокол № 1 от 31.08.2022г.

Принято с учетом мнения родителей
на общем родительском собрании
протокол № 1 от 31.08.2022г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МКДОУ № 6
Л.И.Головахина
Приказ № 7 от 31.08.22.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП МКДОУ № 6 «РОМАШКА»
С.РАГУЛИ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИТЕЛЬ: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗО
Привалова Галина Алексеевна

с.Рагули, 2022 год.

СОГЛАСОВАНО:
на заседании совета педагогов
протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МКДОУ № 6

Л.И.Головахина
Приказ № 7 от 31.08.22.

Принято с учетом мнения родителей
на общем родительском собрании
протокол № 1 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ИГРАЕМ НА ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП МКДОУ № 6 «РОМАШКА»
С.РАГУЛИ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИТЕЛЬ: ИНСТРУКТОР ПО ФИЗО
Привалова Галина Алексеевна

с.Рагули, 2022 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативные документы	3-4
1.3. Цели и задачи рабочей программы. Срок реализации	4
1.4. Принципы и подходы в организации рабочей программы	4
1.5. Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала.	4-5
1.6. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (Возрастные особенности воспитанников 6-7 лет).	5-7
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	7-10
2. Содержательный раздел	10
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми дополнительной программы по физическому развитию	10-12
2.2. Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	12-13
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников (Перспективный план работы по физическому развитию и совместных мероприятий с родителями)	13-14
3. Организационный раздел	14
3.1. Организация режима проведения кружковой работы	14
3.2. Организованная образовательная деятельность с детьми.	14-15
3.3. Содержание программы. Календарный учебный график	16-20
3.4. Учебный план. Оформление содержания учебного плана	21-148
3.5. Условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение программы.	149-150
3.6. Список литературы	150-151

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами программы и технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье». Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Рабочая программа кружка рассчитана для детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

1.2 Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 - «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации с изменениями от 8 декабря 2020 года, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 2 декабря 2020 года),
- Положение о рабочей программе педагога МКДОУ №6 «Ромашка»

1.3 Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Играем на здоровье» Цель:

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а так же овладение детьми действий с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

1. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

2. Развитие физических качеств ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу
3. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
4. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
6. Формирование мышечного корсета;
7. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
8. Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
9. Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
10. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
11. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
12. Развитие способности действовать мячом на достаточно высоком уровне.

1.4. Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

1.5. Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала:

Теоретический материал:

- Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- Правила безопасности при их выполнении
- Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- Для чего надо заботиться о здоровье своих ног
- Техника безопасности вовремя бега и ходьбы
- Вовремя бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- Знакомство детей с историей возникновения мяча, знакомство с играми в мяч, правила командной игры.
- Знакомство с историей мяча, правилами и элементами спортивных игр баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- Дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Практический материал:

- Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- Само вытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки
- Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление
- Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них. Самомассаж стоп и голени
- Специальные упражнения в исходном положении лежа
- Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений Игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- Упражнения в ползание
- Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- Формирование навыка рациональной техники бега
- Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки
- Специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом
- Подвижные игры с мячом

1.6.Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперёд, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча. Умеют вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег); перебрасывание 2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре. Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость,

организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживают интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.
- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания
- Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- Передача мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой). Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз 2 раза теряя мяч
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх- эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- 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, вести мяч на расстояние не менее 6 м.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом 5.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоения программы по обучению игре мячом старший возраст _____ учебный год										
Фамилия		Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
		Отбивание на месте	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча через натянутую веревку	Перебрасывание мяча друг другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									

При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов:

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 4 попадания
- Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия 1-2 раза теряя мяч.
- Передача мяча друг другу Расстояние 4 метра Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой. 1-2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 20-35 раз 1 раз теряя мяч
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20 – 35 раз
- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Участвовать в играх с элементами спорта
- Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- Демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.
- Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
- Бег змейкой
- Следить за правильной осанкой

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоению программы по обучению игре с мячом подготовительный возраст_____уч.год										
Фамилия		Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
		Отбивание на	Броски	Перебрасыван	Перебрасы	Ведение	Броски	Подбрасыван	Подбрасывание	

		месте	мяча в баскетболь ную корзину из- за головы	ие мяча через натянутую веревку	вание мяча друг другу	мяча ногой вперед	мяча в ворота на меткость	ие и ловля мяча двумя руками на месте	мяча с хлопками в движении	
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									
	Н									
	К									

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению дополнительной образовательной программы в области физическая культура «Играем на здоровье».

Детьми старших групп (от5до6лет)

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Детями подготовительных групп (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

2.2. Формы организации работы с детьми:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;
- Самостоятельное наблюдение;
- Закаливание,
- Физическая культура,
- Рациональное и полноценное питание,
- Рациональный отдых,
- Прогулки на свежем воздухе.
- Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
- Словесное объяснение;
- Показ выполнения;
- Игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование музыкального сопровождения;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
- Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- Освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование различных видов мячей для ОРУ;

- Использование дыхательных упражнений;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. **Ведущая цель** – формирование основ ЗОЖ, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Основные задачи взаимодействия воспитателя по физической культуре с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации ежедневных занятий физкультурой в детском саду и семье
- Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивной работы,
- Понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,
- Становить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.
- Модернизировать развивающую предметно – пространственную среду.

Основные направления и формы работы с семьей

- День открытых дверей в спортивном зале
- Мастер-классы
- КВН
- Круглые столы и т.д.
- Дни здоровья,
- Вечера развлечения
- Физкультурные праздники
- Беседы — индивидуальные и групповые
- Консультации

- Наглядно-информационные работы
- Родительское собрание
- Анкетирование
- Спортивные праздники, досуги, развлечения, квест-игры.

В продолжение работы над данной темой будет осуществляться формирование у детей правильной позиции по отношению к своему здоровью, развитием потребности в здоровом образе жизни (которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является пример родителей, а именно их отношение к здоровью), развитие у детей знаний и представлений о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья, по-прежнему активно привлекая семьи воспитанников.

Программа родительского образования разрабатывается и реализуется исходя из следующих принципов:

- Целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- Адресности — учета образовательных потребностей родителей;
- Доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;

3. Организационный раздел:

3.1. Организация режима занятий по программе кружка «Играйте на здоровье»

Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г "Об образовании в Российской Федерации с изменениями от 8 декабря 2020 года, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 2 декабря 2020 года),

Данная программа рассчитана на два года в старшей и подготовительной группе. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

-Старшая группа – 25 минут,

-Подготовительная группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

3.2. Организованная образовательная деятельность с детьми строится с учетом следующих методических требований:

1. Структура занятий:

- Организационный момент

- Гимнастика
- Релаксация под музыку
- Познавательный блок: элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)
- Подвижная игра, эстафеты

- 2. Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды
- Музыка для релаксации должна быть не громкой
- Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей
- Контроль условий пребывания ребенка в ДОУ осуществляется мед. работниками.

3. Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, анамнез, эмоциональное состояние и др.);
- Учет социального анамнеза и опыта ребенка, тактичное упоминание о любых фактах жизни ребенка;
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;
- Особое внимание уделяется детям “группы риска” (ППЦНС, дети, родившиеся при помощи кесарева сечения, дети, перенесшие травмы, соматически ослабленные и т. п.);
- Единство требований всех членов педагогического коллектива группы (ДОУ) по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

3.3.Содержание программы.

Календарный учебный график

№ п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	03.09	15-45-16-10	Практическое	1	История возникновения мяча	Музыкально-спортивный зал	Беседа, диагностика
2		10.09	15-45-16-10	Практическое	1	История возникновения мяча	Музыкально-спортивный зал	Беседа, диагностика
3		17.09.	15-45-16-10	Практическое	1	Пальчиковая игра «Капуста»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: подвижная игра «Наоборот»
4		24.09	15-45-16-10	Практическое	1	Динамическое упражнение «Яблоко»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Колобок»
5	Октябрь	01.10.	15-45-16-10	Практическое	1	Прогулка в осеннем лесу	Музыкально-спортивный зал	Диагностика: броски мяча
6		08.10.	15-45-16-10	Практическое	1	Дыхательное упражнение «Ветер и листья»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Мяч в кругу»
7		15.10	15-45-16-10	Практическое	1	«Золотые листики»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Ловишки с мячом»
8		22.10	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнения с элементами пальчиковой гимнастики	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Ловишки с мячом»
9	Ноябрь	05.11.	15-45-16-10	Практическое	1	Мимическое упражнение	Музыкально-спортивный зал	Перебрасывание мяча с помощью ног, забрасывание в корзину
10		12.11.	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: броски мяча
11		19.11.	15-45-16-10	Практическое	1	Физминутка «Ежик»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: перебрасывание мяча

12		26.11.	15-45-16-10	Практическое	1	Массаж пальцев «Малина	Музыкально-спортивный зал	Беседа: «Школа мяча»
13	Декабрь	03.12.	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнения для коррекции зрения (авторская разработка)	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Воевода»
14		10.12.	15-45-16-10	Практическое	1	Массаж биологических зон «Снеговик» (для профилактики простудных заболеваний)	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Меткий стрелок
15		17.12	15-45-16-10	Практическое	1	Дети проговаривают стихотворение, сопровождая его движениями	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: отбивание мяча
16		24.12.	15-45-16-10	Практическое	1	Игра на внимание «Снежная баба»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, ворота
17	Январь	14.01	15-45-16-10	Практическое	1	Игра на внимание «Снежная баба»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: подбрасывание мяча с хлопками
18		21.01	15-45-16-10	Практическое	1	Фонопедические упражнения «Мороз» (по методу В.Емельянова)	Музыкально-спортивный зал	Беседа, перебрасывание мяча
19		28.01	15-45-16-10	Практическое	1	Комплекс общеразвивающих упражнений	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: перебрасывание мяча
20	Февраль	04.02	15-45-16-10	Практическое	1	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: метание мяча в вертикальную цель
21		11.02	15-45-16-10	Практическое	1	Гимнастика для глаз «Елочка» (авторская разработка)	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: подвижная игра «Мяч по кругу»
22		18.02	15-45-16-10	Практическое	1	Динамическое упражнение звери на елке» А.Ануфриевой	Музыкально-спортивный зал	Наблюдение: передача мяча друг другу ногами
23		25.02	15-45-16-10	Практическое	1	Массаж биологически активных зон «Наступили холода» для профилактики простудных заболеваний	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: отбивание мяча

24	Март	04.03	15-45-16-10	Практическое	1	Пальчиковая игра «Птенчик в гнезде»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: перебрасывание мяча сидя
25		11.03.	15-45-16-10	Практическое	1	Пальчиковая игра «Птенчик в гнезде»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
26		18.03.	15-45-16-10	Практическое	1	Фонопедические упражнения «Самолеты»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
27		25.03	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
28	Апрель	01.04	15-45-16-10	Практическое	1	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: упражнения мячом-фитболом
29		08.04	15-45-16-10	Практическое	1	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: перебрасывание мяча через сетку
30		15.04	15-45-16-10	Практическое	1	Логопедическая гимнастика	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
31		22.04	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
32		29.04	15-45-16-10	Практическое	1	Комплекс общеразвивающих упражнений	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
33	Май	06.05	15-45-16-10	Практическое	1	Дети проговаривают строчные, сопровождая жестами (авторская разработка)	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение: школа мяча
34		13.05	15-45-16-10	Практическое	1	Подвижная игра «Цыплята и коршун»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
35		20.05	15-45-16-10	Практическое	1	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
36		27.05	15-45-16-10	Практическое	1	Диагностика	Музыкально-спортивный зал	Беседа, диагностика
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА								
1	Сентябрь	03.09	15-45-16-15	Практическое	1	Ходьба разным методом	Музыкально-спортивный зал	Беседа о спортивных играх с мячом, диагностика
2		10.09	15-45-16-15	Практическое	1	Ходьба разным методом	Музыкально-спортивный зал	Беседа о спортивных играх с мячом, диагностика

3		17.09	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Совушка»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
4		24.09	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Пятнашки»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
5	Октябрь	01.10	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Бег шеренгами»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
6		08.10	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Второй лишний»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
7		15.10	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Пчелы и медведи»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
8		22.10	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Не попадись»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
9	Ноябрь	05.11	15-45-16-15	Практическое	1	Ходьба разным методом Подвижная игра «Волк во рву»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
10		12.11	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Будь ловким»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
11		19.11	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Перелет птиц»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
12		26.11	15-45-16-15	Практическое	1	Отбивание мяча. Подвижная игра «Не оступись»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
13	Декабрь	03.12	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
14		10.12	15-45-16-15	Практическое	1	Забрасывание мяча. Подвижная игра «Бег в мешке»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
15		17.12	15-45-16-15	Практическое	1	Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «Волк и овцы»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
16		24.12	15-45-16-15	Практическое	1	Ведение мяч. Подвижная игра «Лиса и куры»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
17	Январь	14.01	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Ловишка с мячом»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
18		21.01	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Кто назвали, тот и ловит»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
19		28.01	15-45-16-15	Практическое	1	Броски мяча. Подвижная игра «Перебрось»	Музыкально-спортивный зал	Беседа, наблюдение
20	Февраль	04.02	15-45-16-15	Практическое	1	Забрасывание мяча. Подвижная игра «Мяч водящему»	Музыкально-спортивный зал	
21		11.02	15-45-16-15	Практическое	1	Передача мяча. Подвижная игра	Музыкально-	

						«Пчелы и медведи»	спортивный зал	
22		18.02	15-45-16-15	Практическое	1	Балансировка на фитболе. Подвижная игра «Не урони»	Музыкально-спортивный зал	
23		25.02	15-45-16-15	Практическое	1	Отбивание мяча. Подвижная игра «Рыбки»	Музыкально-спортивный зал	
24	Март	04.03	15-45-16-15	Практическое	1	Ведение мяча. Подвижная игра «Полоса препятствий»	Музыкально-спортивный зал	
25		11.03	15-45-16-15	Практическое	1	Ведение мяча. Подвижная игра «Коршун и наседка»	Музыкально-спортивный зал	
26		18.03	15-45-16-15	Практическое	1	Забрасывание мяча. Подвижная игра «Кто быстрее»	Музыкально-спортивный зал	
27		25.03	15-45-16-15	Практическое	1	Броски мяча. Подвижная игра «Будь внимателен»	Музыкально-спортивный зал	
28	Апрель	01.04	15-45-16-15	Практическое	1	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Не попадись»	Музыкально-спортивный зал	
29		08.04	15-45-16-15	Практическое	1	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Лягушки и цапля»	Музыкально-спортивный зал	
30		15.04	15-45-16-15	Практическое	1	Ловля мяча. Подвижная игра «Прыгни и присядь»	Музыкально-спортивный зал	
31		22.04	15-45-16-15	Практическое	1	Ведение мяча. Подвижная игра «Пингвины с мячом»	Музыкально-спортивный зал	
32		29.04	15-45-16-15	Практическое	1	Подвижная игра «Не попадись»	Музыкально-спортивный зал	
33	Май	06.05	15-45-16-15	Практическое	1	Броски мяча. Подвижная игра «День-ночь»	Музыкально-спортивный зал	
34		13.05	15-45-16-15	Практическое	1	Ведение и броски. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Музыкально-спортивный зал	
35		20.05	15-45-16-15	Практическое	1	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.	Музыкально-спортивный зал	
36		27.05	15-45-16-15	Практическое	1	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.	Музыкально-спортивный зал	

3.4. Учебный план. Оформление содержания учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы организац ии занятий	Формы аттестации/контроля
		часов				
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1. 1 полугодие: модули «Баскетбол», «Броски мяча», «Волейбол», «Бадминтон», «Футбол»					
1.1.	История возникновения мяча	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, диагностика
1.2.	История возникновения мяча	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, диагностика
1.3.	Пальчиковая игра «Капуста»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение: подвижная игра «Наоборот»
1.4.	Динамическое упражнение «Яблоко»	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение: подвижная игра «Колобок»
1.5.	Прогулка в осеннем лесу	1	-	1	Групповая	Диагностика: броски мяча
1.6.	Дыхательное упражнение «Ветер и листья»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.7.	«Золотые листики»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.8.	Упражнения с элементами пальчиковой гимнастики	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.9.	Мимическое упражнение	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.10	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.11	Физминутка «Ежик»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.12	Массаж пальцев «Малина	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.13	Упражнения для коррекции зрения (авторская разработка)	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.14	Массаж биологических зон «Снеговик»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.15	Дети проговаривают стихотворение, сопровождая его движениями	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.16	Игра на внимание «Снежная баба»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.17	Фонопедические упражнения «Мороз» (по методу В.Емельянова)	1	-	1	Групповая	спортивные игры, досуг
1.18	Игра на внимание «Снежная баба»	1	-	1	Групповая	Беседа, диагностика
	Раздел 2. 2 полугодие модули «Баскетбол», «Броски мяча», «Волейбол», «Бадминтон», «Футбол»					
2.1	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.2	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.3	Гимнастика для глаз «Елочка» (авторская разработка)	1	0,3	0,7	групповая	Беседа, наблюдение
2.4	Динамическое упражнение звери на елке» А.Ануфриевой	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение

2.5	Массаж биологически активных зон «Наступили холода» для профилактики простудных заболеваний	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.6	Пальчиковая игра «Птенчик в гнезде»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.7	Пальчиковая игра «Птицы»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.8	Фонопедические упражнения «Самолеты»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.9	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.10	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.11	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.12	Логопедическая гимнастика	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.13	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.14	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.15	Дети проговаривают строчные, сопровождая жестами (авторская разработка)	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.16	Подвижная игра «Цыплята и коршун»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.17	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	1	-	1	Групповая	Диагностика
2.18	Диагностика	1	-	1	Групповая	Диагностика

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

№ п/п	Название раздела, темы	Количество			Формы организац ии занятий	Формы аттестации/контроля
		часов				
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1. 1полугодие: модули «Баскетбол», «Броски мяча», «Волейбол»,»Бадминтон», «Футбол»					
1.1.	Ходьба разным методом	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, диагностика
1.2.	Ходьба разным методом	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, диагностика
1.3.	Подвижная игра «Совушка»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.4.	Подвижная игра «Пятнашки»	1	0,3	0,7	Групповая	Наблюдение: подвижная игра
1.5.	Подвижная игра «Бег шеренгами»	1	-	1	Групповая	Диагностика: броски мяча
1.6.	Подвижная игра «Второй лишний»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.7.	Подвижная игра «Пчелы и медведи»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.8.	Подвижная игра «Не попадись»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.9.	Ходьба разным методом Подвижная игра «Волк во рву»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение

1.10	Подвижная игра «Будь ловким»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.11	Подвижная игра «Перелет птиц»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.12	Отбивание мяча. Подвижная игра «Не оступись»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.13	Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.14	Забрасывание мяча. Подвижная игра «Бег в мешке»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.15	Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «Волк и овцы»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.16	Ведение мяча. Подвижная игра «Лиса и куры»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
1.17	Подвижная игра «Ловишка с мячом»	1	-	1	Групповая	спортивные игры, досуг
1.18	Подвижная игра «Кто назвали, тот и ловит»	1	-	1	Групповая	Беседа, диагностика
Раздел 2. 2 полугодие модули «Баскетбол», «Броски мяча», «Волейбол», «Бадминтон», «Футбол»						
2.1	Броски мяча. Подвижная игра «Перебрось»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.2	Забрасывание мяча. Подвижная «Мяч водящему»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.3	Забрасывание мяча. Подвижная «Мяч водящему»	1	0,3	0,7	групповая	Беседа, наблюдение
2.4	Передача мяча. Подвижная игра «Пчелы и медведи»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.5	Балансировка на фитболе. Подвижная игра «Не урони»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.6	Отбивание мяча. Подвижная игра «Рыбки»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.7	Ведение мяча. Подвижная игра «Полоса препятствий»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.8	Ведение мяча. Подвижная игра «Коршун и наседка»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.9	Забрасывание мяча. Подвижная игра «Кто быстрее»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.10	Броски мяча. Подвижная игра «Будь внимателен»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.11	Ведение мяча. Подвижная игра «Полоса препятствий»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.12	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Лягушки и цапля»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.13	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Не попадись»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.14	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Лягушки и цапля»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.15	Ловля мяча. Подвижная игра «Прыгни и присядь»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.16	Ведение и броски. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	0,3	0,7	Групповая	Беседа, наблюдение
2.17	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	1	-	1	Групповая	Диагностика
2.18	Диагностика	1	-	1	Групповая	Диагностика

Сентябрь первая неделя

п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Отбивание мяча на месте. -Броски мяча в баскетбольную корзину - Перебрасывание мяча через натянутую веревку - Перебрасывание мяча друг другу.	
	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	
	Подвижная игра	Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор (воспитатель) проговаривает: Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем. Подойдя ко второй шеренге на расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол. Взрослый говорит: У кого здесь мяч лежит, Тот за нами не бежит, А свой мячик поднимает И скорее в нас бросает! После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.	

Сентябрь вторая неделя

п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Броски мяча в ворота на меткость - Ведение мяча ногой вперед - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	

		- Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	История возникновения мяча	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	
	Подвижная игра	Зайчики. Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.	

Сентябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Капуста»	Хором Мы капусту режем, режем, Движения прямыми ладошками вверх-вниз. Мы морковку трем, трем, Потереть кулачок о кулачок. Мы капусту солим, солим, Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем. Мы капусту жмем, жмем. Сжимать и разжимать кулачки. Огородная семейка, В танец, в танец поскорей-ка.	
1.	«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 -2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.	8 раз.

4.	«Присядем».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине, руки под затылком. 1-4 - «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6 - и.п.	4 раза.
6.	«Угол».	И.п. - то же. 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	Броски мяча	Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Наоборот»	Дети встают в круг. В центре - ведущий с мячом в руках, Показывая движения или действия с мячом, он бросает его одному из игроков со словами: «Сделай наоборот!». Игрок, получивший мяч, должен выполнить противоположное движение и вернуть мяч ведущему (например, при подбросе ведущим мяча вверх - ударить об пол, при перебросе из руки в руку - покатить по полу, при приседании с мячом - подпрыгнуть). В конце игры отмечают дети, правильно выполнившие противоположные действия.	

Сентябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамическое упражнение «Яблоко»	Дети проговаривают с движениями стихотворение. Хором. Веточки на яблоньке повисли от печали Поднять руки вверх, кисти опущены. Яблоки на веточках висели и скучали. Покачать опущенными кистями. Девочки и мальчики ветки раскачали. Покачать поднятыми вверх руками.	

		Яблоки о землю громки застучали. Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.	
1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках. 1-2 - руки вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Положи палку на пол».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - наклониться вперед; 5-6 - положить палку на пол; 7-8 - выпрямиться; 9-10 - наклониться, взять палку; 11-12 - и.п.	8 раз.
3	«Весы».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - руки вверх, наклон в правую сторону; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
4.	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8 - то же в обратную сторону.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1 -4 - руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгаем».	И.п. - основная стойка. 1-4 - прыжки через палку; 5-8 - ходьба.	8 раз.
7.	«На турнике».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3 - на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8 - на выдохе палку вниз.	4 раза.
	Подбрасывание мяча	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Броски мяча вверх и ловля его на месте	10 раз

	Подвижная игра «Колобок»	Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором дети проговаривают: Наш веселый колобок Покатился на лужок, Кто быстрее его вернет, Приз команде принесет. С последним словом капитаны команд поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры; при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить и из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.	
--	-----------------------------	---	--

Октябрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	«Прогулка в осеннем лесу»	Педагог: В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти. Интересней приключенья Нам, ребята, не найти. Друг за дружкой становитесь, Крепко за руки беритесь. По дорожкам, по тропинкам, По лесу гулять пойдем. Может быть, в лесу осеннем Мы боровичка найдем. Дети берутся за руки и за педагогом идут хороводным шагом «змейкой» между разложенными на полу листьями. Праздник осенью в лесу— И светло, и весело. Вот какие украшения Осень здесь развесил На деревьях листочки какого цвета? (Ответы детей.) Налетел ветерок, зашумели листочки и полетели	

		на землю.	
1.	«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.	6 раз.
2.	«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка. 1- 2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.	7 раз.
3.	«Птицы тренируют крылья».	И.п. - то же. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 - руки к плечам; 11-12 - руки в стороны; 13-14-и.п.	7 раз.
4.	«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая, 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10-и.п.	7 раз.
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. ,	7 раз.
6.	«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться 3 и.п.	7 раз.
7.	«Ласточка летит».	И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п. ,	4 раза.
8.	«Птички-синички греются».	И.п. - основная стойка. 1-2 - прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - ноги вместе, руки вниз; 5-8 - ходьба.	8 раз.

9	«Грач». Черный, проворный, кричит «крак», червякам враг.	И.п. - то же. 1 -2 - на вдохе руки в стороны; 3-6 - на выдохе произнести «крак» - и.п.	
	Броски мяча	Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Ловкий стрелок»	Дети становятся в круг и бросают мяч друг другу называя при этом имя	

Октябрь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дыхательное упражнение «Ветер и листья»	После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).	
1.	«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 -и.п.	6 раз.
2.	«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - то же. 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. .	6 раз.
3.	«Дотянись до пальчиков».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Насос».	И.п. - то же. 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 -и.п. То же в левую сторону.	4 раза в каждую сторону.
5.	«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.	2-3 раза в чередовании с ходьбой.

7.	«Ручки устали».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз.	2 раза.
	Прокатывание мяча	Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.	8 раз.
	Подвижная игра «Мяч в кругу»	Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза

Октябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	«Золотые листики»	Педагог: Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся И под ногами шуршат-шелестят, Будто опять закружиться хотят. Ш-ш-ш-ш. Дети кружатся. Опускаются на колени. Водят руками по полу. Качают руками вправо-влево.	

1.	«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Любопытные ребята».	И.п. - основная стойка. 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Веселые ребята».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.	3 раза.
7.	«Качели».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4 - на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6 - и.п.	4 раза.
	Подбрасывание мяча	Подбрасывание мяча вверх с хлопками Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами.	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом. Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками) Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился), А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.) Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!») В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и	3-4 раза.

		левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).	
--	--	--	--

Октябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Педагог Мы— певцы, певцы лесные. Песни мы поем простые: О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке. (В. Степанов) Дети произносят «Чик-чирик!» в высоком регистре, помахивая руками, как крыльями. Пальчики— головка, Крылышки— ладошка. Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены о себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы— головка птички, остальные сомкнутые пальцы— крылья. Помахать ими, произнося: «Фыр-фыр». Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу, бу-бу!» Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы— вверх(«ушки»), указательные— вместе, указывая себе на грудь(«нос»). Зайка взял свой барабан И ударил: трам-там-там! (В. Цвынтарный) Сжать пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить-д-д». Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых-пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать... (Ежик.) Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!»	

		Губы сложим в трубочку— На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная) Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносить звук «у». Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.	
1.	«Хлопок».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 -и.п.	6 раз.
4.	«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Покажи ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте, руки внизу.	2 раза.
7.	«Нарисуй круг».	И.п. - основная стойка 1-4 - на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6 - на выдохе руки вниз.	2 раза.
	Броски мяча	Броски мяча вверх и ловля его в движении Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова: Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.	

		Наши яркие мячи, разноцветные мячи. В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию. Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки. Правила: действовать согласно тексту стихотворения.	
--	--	---	--

Ноябрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение	Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ау!» Никто не отзывается, Лишь эхо откликается. Наше эхо возвращается К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е. Благинина) Педагог Ежик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.	
1.	«Посмотри, что за спиной».	И.п. - основная стойка. 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Зарядка для рук».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.	6 раз.
3	«Заведи мотор».	И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. 1 -4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.	6 раз.

4.	«Зонтик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4- и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.	4 раза
6.	«Ручки танцуют».	И.п. - лежа на спине 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе 1-8 - прыжки «нога вперед-назад», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Перебрасывание мяча	Забрасывание мяча в корзину Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Догонялки»	Дети встают в круг, в центре— «ежик». Дети идут хороводом под песню «Маленький ежик» в одну сторону, «ежик» двигается противоходом. После окончания песни дети хлопают в ладоши и говорят: Раз, два, три— Ребятишек догони! Дети разбегаются, «ежик» старается их запятнать. Педагог. -Ой, ребята, а ведь мы в лесу заблудились! Как же мы найдем дорогу домой? (Ответы детей.).	2-3 раза

Ноябрь втора неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с	Массаж лица «Ежик», с проговариванием чистоговорки (авторская разработка) Хором.	

	элементами пальчиковой гимнастики	Жа-жа-жа— Мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз. Жу-жу-жу— Подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз. Ужа-ужа-ужа— Впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны— вместе. Жок-жок-жок— Надень, ежик, сапожок. Кулачками массировать крылья носа.	
1.	«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
2.	«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.	6 раз.
3.	«Мельница».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - вращение прямыми руками вперед; 5-8 - вращение прямыми руками назад; 9-10-и.п.	6 раз.
4.	«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
5.	«Пружинка».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).	6 раз.

7.	«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Броски мяча	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Малоподвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик. Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность. Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.	2-3 раза

Ноябрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Физминутка «Ежик»	Педагог. По сухой лесной дорожке— Топ-топ-топ— топчут ножки. Ходит, бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик. Ищет ягодки, грибочки Для сыночка и для дочки. Если подкрадется волк— Превратится еж в клубок. Ребята стоят, слегка согнувшись. Руки, согнутые в локтях, — перед грудью, кисти рук опущены вниз.	

		Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки. «Собирают ягодки» — кончики пальцев соединяются, «срывают ягоды». Сворачиваются на полу клубком. Ощетинит еж иголки— Не достанется он волку. Еж не тронет никого, Но и ты не тронь его! (И.Лопухина) Встают и продолжают «топать по дорожке». Пошли мы по дорожке за ежиком, а он привел нас к ягодам. Вот их сколько много. Давайте, ребята, ягодки собирать.	
1.	«Покачай головой».	И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Я себя люблю».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.	6 раз.
3.	«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.	6 раз.
5.	«Наклон».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.

7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки вперед на двух ногах; 5-8 - прыжки назад на двух ногах; 9-16 - ходьба на месте.	Зраза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками)	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Лови бросай»	Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более. Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов. Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.	2-3 раза

Ноябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж пальцев «Малина»	Педагог. С веток ягоды снимаю И в лукошко собираю. Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица. Кисть опущена (пальцы— ветки»). Правой рукой (пальцы собраны в шепотку) «снимаем ягоды». Ягод— полное лукошко! Я попробую немножко. Сложить ладони «корзинкой». Я поем еще чуть-чуть— Легче будет к дому путь. Я поем еще малинки. Сколько ягодок в корзинке? Собранными щепотью пальцами правой руки прикасаться к левой ладони и подносить ко рту. Раз, два, три, четыре, пять... Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении— на другой).	

		Снова буду собирать. (И. Лопухина) Хлопки в ладоши. Угостил нас ежик малинкой и стал играть в догонялки.	
1.	«Посмотри по сторонам».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Удивись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
3.	«Сожми пальчики».	И.п. - то же. 1 -3 - руки вперед, сжимать пальцы рук; 4 - и.п.	6 раз.
4.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.	6 раз.
5.	«Дотянись до пяточек».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
6.	«Куклы».	И.п. - лежа на спине. 1 -2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4 - и.п.; 5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; 11-12 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе 1 -4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-12 - ходьба на месте; 13-16 - прыжки на двух ногах;	4 раза.

		17-20 - ходьба на месте.	
	Перебрасывание мяча	Забрасывание мяча в корзину Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Школа мяча	Дети выполняют их в определённой последовательности. 1 Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 2 Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 3 Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. 4 Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 5 Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок) 6 Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 7 Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками. 8 Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.	2-3 раза

Декабрь первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение для коррекции зрения (авторская разработка)	Педагог. Мы снежинку увидели, — Со снежинкой играли. Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на нее взгляд. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели. Отвести ее влево. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети смотрят вверх и вниз.	

		Все! На землю улеглись. Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол. Глазки закрываем, Закреть ладошками глаза. Глазки отдыхают. Дети складывают снежинки и садятся на стулья.	
1.	«Зарядка для головы».	И.п. - основная стойка. 1 - поворот головы вправо; 2 - поворот головы влево; 3 - наклон головы вперед; 4 - наклон головы назад.	6 раз.
2.	«Плечи танцуют».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2- плечи вперед; 3-4 - и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.	6 раз.
3.	«Подними плечико».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
4.	«Поворот».	И.п. - стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 -2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Наклон».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Железный мост».	И.п. - лежа на спине, колени согнуты. 1-4 - медленно опускать колени до пола вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.	4 раза.

7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1 -8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу Прокатывание в ворота набивного мяча головой	10 раз
	Подвижная игра «Воевода»	Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося: Катится яблоко в круг хоровода, Кто его поднял, тот воевода... Ребенок у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит: Я сегодня воевода. Я бегу из хоровода. Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: Раз, два, не воронь И беги как огонь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.	

Декабрь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Снеговик» (для профилактики простудных заболеваний)	Педагог. Раз— рука, два— рука. Вытянуть вперед одну руку, потом— другую. Лепим мы снеговика. Имитировать лепку снежков. Три-четыре, три-четыре, Погладить ладонями шею. Нарисуем рот пошире. Пять— найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз.	

		Кулачками растереть крылья носа. Шесть— наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас. Приставить ладони ко лбу «kozyрьком» и растереть лоб. Семь и восемь, семь и восемь— Мы плясать его попросим. (В. Степанов) Погладить колени ладошками. Снеговик зиме радуется, но придет весна— и он заплачет. Снеговик на весну обижается, Снеговик от тепла простужается. У него, если нету мороза, Капельки капают с носа... (Т. Токмакова)	
1.	«Нарисуем круг подбородком».	И.п. - основная стойка. 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.	4 раза.
2.	«Нарисуем круг плечом».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п. То же левым плечом.	6 раз.
3	«Потянись к солнышку».	И.п. - основная стойка. 1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.	6 раз.
4.	«Мы танцуем».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5	«Поворот».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.	6 раз.

6.	«Клубочек».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгаем».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги вместе - скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Броски мяча	Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Перебрасывание мяча друг другу в парах Передача мяча друг другу парами с помощью ног	2 раза
	Подвижная игра «Меткий стрелок»	Выбранный по считалке водящий встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в кругу, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх. Подброшенный мяч - сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке- домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча. Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.	

Декабрь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дети проговаривают стихотворение, сопровождая его движениями:	Хором. Мы слепили снежный ком. Имитировать, как лепят снежки. Ушки сделали потом. Приставить раскрытые ладони к голове («ушки»). И как раз вместо глаз Угольки нашлись у нас. Указательными пальцами слегка прикасаться к уголкам глаз. Кролик вышел как живой! Поджать руки к груди, кисти опущены. Он с хвостом и головой!	

		Рукой показать «хвост», положить обе ладони на голову. За усы не тяни— Погрозить пальцем. Из соломинок они! Длинные, блестящие, Развести руки от носа в стороны. Точно настоящие. (О. Высотская) Покачать головой. А под елочкой сидят кролики и зайчики. Поиграем, поиграем, девочки и мальчики.	
1.	«Послушай».	И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
2.	«Зарядка для плеч».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1 - 2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
3	«Бокс».	И.п. - то же. 1 -2 - правую (левую) руку сжать в кулак и выбросить ее вперед; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до пяточки».	И.п. - то же. 1-2 - правой рукой дотянуться до левой пятки; 3-4 - и.п.; 5-6 - левой рукой дотянуться до левой пятки; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Посмотри, как вокруг красиво».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 -2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;	6 раз.

		-8 - и.п.	
6.	«Клубочек».	И.п. - лежа на спине. 1 -4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки вправо (влево) на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте.	4 раза.
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча вверх и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой	10 раз
	Подвижная игра «Разноцветный мячик»	Дети хором читают стихи В.Сусловой: Разноцветный мячик По дорожке скачет По дорожке, по тропинке, От березки до осинки, От осинки - поворот, Прямо к (Ване) в огород. Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводится итог: кто из водящих осалил больше играющих.	

Декабрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игра на внимание «Снежная баба» (авторская)	Дети двигаются подскоками по кругу на 1-ю часть польки; на 2-ю часть— стоят поставив руки, сжатые в кулачки, на бока, если музыка звучит громко («снежная баба сторожит двор»), а если музыка тихая— закрывают глаза и кладут сложенные вместе ладошки под щеку («снежная баба спит»).	

1.	«Посмотри, что наверху».	И.п. - основная стойка. 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Сделай круп».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад.	6 раз.
3	«Дровосек».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. 1-2-руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - наклон вперед, коснуться двумя руками пальцев правой (левой) ноги; 5-6 - и.п.	6 раз.
5	«Нарисуем круг».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.	4 раза.
6.	«Кошечка».	И.п. - стойка на четвереньках. 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгаем».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на двух ногах на носочках; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Забрасывание мяча в ворота	10 раз
	Подвижная игра «Кувшинчик»	Один из участников - водящий. Он берет мяч - «кувшинчик» и, ударяя им о землю, поет: Я кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три, его, Ваня, лови! Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого было названо в песне, ловит его.	

		Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг - колесо, и поют: Мы знаем все подряд, что ребята говорят: Оля, коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый, Брось! Участник с мячом поет: Я знаю все подряд, что ребята говорят: Дуб зеленый, ландыш, мак, Я бросаю мяч - вот так! Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.	
--	--	--	--

Январь вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания	Педагог. Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну Зайчишка лбом! Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе. Жалко мне Зайчишку, Носит Заяка шишку. Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам. Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс. Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.	
1.	«Сожми кулачки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. 1 -2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.	6 раз.

2.	«Мельница».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.	6 раз.
3	«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до ноги».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.	6 раз.
5	«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине. 1 -2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине. 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1 -3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10-и.п.	6 раз.
	Забрасывание мяча	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Подбрасывание мяча с хлопками в движении Прыжки на мячах	10 раз
	Подвижная русская народная игра «Мячик кверху»	Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху - игра продолжается. Правила игры. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если	

		кто-то из играющих после слова «Стойте!» - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегающие от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.	
--	--	---	--

Январь третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Мороз» (по методу В. Емельянова)	Педагог. Вышел на просторы погулять мороз. «Топ-топ! Чап-чап!» — 2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям. Белые узоры в косах у берез. «У!» — короткие, «острые» звуки в высоком регистре на разной высоте. Снежные тропинки, голые кусты. «Ш.» — потирая ладони друг о друга. Падают снежинки тихо с высоты. «П!.. П!..» — постепенно опуская руки вниз. В белые метели, утром до зари, В рощу прилетели стайкой снегири. Прижать руки к груди и, произнося «Фр-р-р.», резко разводить их в стороны. Зиме, морозу рады и зайчики, и белочки, И радуются снегу и мальчики, и девочки. Исполняется песня о зиме (по выбору).	
1.	«Обними себя».	И.п. - основная стойка. 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Резинка».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;	8 раз.

		3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.	
4.	«Дотянись до пяточки».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8- и.п.	6 раз.
5	«Уголок двумя ногами».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги врозь»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча разным способом в парах Перебрасывание мяча одной рукой и ловля 2 руками	10 раз
	Подвижная игра русская народная игра «Большой мяч»	Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Икающие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекачивают его только ногами.	

Январь четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Комплекс общеразвивающих упражнений	Педагог. Серый волк бежит по лесу, А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста. А у елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке. (В. Цвынтарный) Приседание с хлопком в ладоши, произнося «Ох!». Снегирек летает, Крылья расправляет. Повороты корпуса вправо-влево, делая взмах руками, как крыльями. С ветки на ветку рыжий зверек Весело прыгает— скок-поскок! (М. Картушина) Прыжки вправо-влево, вперед-назад в чередовании с ходьбой. А мишка спрятался в берлоге.	
1.	«Руки вверх».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - правая рука в сторону; 3-4 - левая рука в сторону; 5- 6 - правая рука вверх; 7-8 - левая рука вверх; 9-10 - правая рука в сторону; 11-12- левая рука в сторону; 13-14 - правая рука вниз; 15-16 - левая рука вниз.	8 раз.
2.	«Нарисуем круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1 -5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;	8 раз.

		13-14-и.п.	
3	«Потянись к ноге».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п, То же в другую сторону.	8 раз.
4.	«Уголок одной ногой».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине. 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.	4 раза.
6.	«Волна».	И.п. - то же. 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8-и.п.	4 раза.
7.	«Ворона». Ворона песенку поет и никогда не устает.	И.п. - основная стойка. 1- 2-вдох; 3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли Перебрасывание мяча из одной руки в другую Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками	10 раз
	Подвижная игра «Блуждающий мяч»	Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегает вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Правила игры. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно	

		передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.	
--	--	---	--

Февраль первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	Дети топающим шагом двигаются по залу, ускоряя и замедляя движение в соответствии с темпом музыки. Руки, согнутые в локтях (пальцы сжаты в кулачки), делают одновременные круговые движения. Педагог. Возвращается наш поезд. Машинист в нем— Дед Мороз. Много он зверюшек разных В детский садик наш привез.	
1.	«Воробышек».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Покажи ладошки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Руки к плечам».	И.п. - стойка ноги врозь. 1 -2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Присядем».	И.п. - основная стойка. 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ножницы».	И.п. - лежа на спине, руки под затылком. 1-4 - «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6 - и.п.	4 раза.

6.	«Угол».	И.п. - то же. 1 - ноги приподнять; 2-3 - развести ноги в стороны как можно шире; 4- и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	Забрасывание мяча	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног Прыжки на мячах – хоппах	10 раз
	Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй	Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнал все быстро поднимают мячи вверх. Опоздавшие получают штрафное очко: Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д. -	

Февраль вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Гимнастика для глаз «Елочка» (авторская разработка)	Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко проговаривая чистоговорку. При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза. Хором. Ашу-ашу-ашу — Нарядим елку нашу. Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом. Ишки-ишки-ишки— Поднимают вверх и опускают вниз. Вот золотые шишки.	

		Ош-ош-ош— Рисуют в воздухе круг. Шар большой хорош. Ша-ша-ша— Рисуют в воздухе елочку. Елка тоже хороша. Педагог. Едут в поезде, ребята, Белочки и зайчики К девочкам и мальчикам.	
1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках. 1-2 - руки вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Положи палку на пол».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - наклониться вперед; 5-6 - положить палку на пол; 7-8 - выпрямиться; 9-10 - наклониться, взять палку; 11-12 - и.п.	8 раз.
3	«Весы».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - руки вверх, наклон в правую сторону; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
4.	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8 - то же в обратную сторону.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1 -4 - руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8 - и.п.	8 раз.

6.	«Попрыгаем».	И.п. - основная стойка. 1-4 - прыжки через палку; 5-8 - ходьба.	8 раз.
7.	«На турнике».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3 - на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8 - на выдохе палку вниз.	4 раза.
	Броски мяча	Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) Отбивание мяча одной рукой змейкой Броски мяча вверх, ловля мяча сидя	10 раз
	Подвижная игра «Мяч по кругу»	Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5 - 2 м. Каждая групп становится в круг: Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.	

Февраль третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамические упражнения «Звери на елке» А. Ануфриевой	Педагог. Лесом по проселку Шаг марша. Мы шли сюда на елку. Ну, давай, подпевай— Шли сюда на елку. Вот бегут зайчишки, Подскоки. Заиньки-трусишки, Ушками задвигали, У елочки запрыгали. Шаг с высоким подъемом колена. Вот шагают петушки, Золотые гребешки, Желтые сапожки	

		На высоких ножках. Пружинящий шаг по кругу, протягивая то одну, то другую руку, подражая движениям кота. Ну-ка, выходи-ка, Серый кот-мурлыка, Бархатные лапки, А на них царапки. Сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Ходьба на внешнем своде стопы. Подошел к дороге Мишка из берлоги, Лапами захлопал, По снегу затопал. Перетопы с ноги на ногу, стоя на месте, с хлопками в ладоши. Ой, спасибо, Дед Мороз! Много ты друзей привез. А теперь, народ, Наш прощальный хоровод.	
1.	«Перебрось палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держать палку вертикально за середину); 3-4 - перекинуть палку в левую (правую) руку; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - то же. 1-2 - поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Кто дальше?».	И.п. - сидя по-турецки, руки с палкой на коленях. 1 -2 - наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Подтяни колено».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой на бедрах. 1-2 - согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.

5	«Змейка».	И.п. - лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4 - голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. 1-2 - перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4 - перепрыгнуть палку боком влево; 5-6 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Бабочки». Бабочка-красавица, ты мне очень нравишься.	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе руки в стороны вверх; 3-4 - на выдохе присесть, руки вниз.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывании и ловля двумя руками (в парах) Перебрасывание мяча с одной руки в другую Передача мяча друг другу ногам	10 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен»	Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч,	

Февраль четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Наступили холода» для профилактики простудных заболеваний (авторская разработка) Педагог.	Ехать в поезде тепло Поглядим-ка мы в окно. А на улице зима, Наступили холода. Да-да-да— Наступили холода. Да-да-да— Превратилась в лед вода. Давайте сделаем массаж от простуды. Педагог. Потереть ладошки друг о друга.	

		Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз. Ду-ду-ду— Поскользнусь я на льду. Указательными пальцами помассировать крылья носа. Ду-ду-ду-Я на лыжах иду. Растереть ладонями уши. Ды-ды-ды— На снегу есть следы. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны— к середине лба. Ди-ди-ди— Хлопки в ладоши. Ну, заяц, погоди! Погрозить пальцем.	
1.	«Достань лопатки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2 - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4 - и.п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.	8 раз.
2.	«Нарисуй круг».	И.п. - стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4 - круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Прокати палку».	И.п. - стойка на коленях, палка на уровне бедер (держат двумя руками ближе к концам). 1-6 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Маятник».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, взять палку; 7-8 - и.п.	8 раз.
5	«Подними палку».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку;	8 раз.

		3-4 - и.п.	
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8 - прыжки «ноги врозь» - руки вверх, «ноги вместе» - руки вниз; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
7.	«Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет, отдохнет.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок». 1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза.
	Отбивание мяча	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч Остановка мяча ногой	10 раз
	Подвижная игра «Брось дальше»	Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отметит, кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький - сначала правой, а затем левой рукой.	

Март первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Птенчики в гнезде»	Педагог. Птичка крылышками машет И летит к себе в гнездо. Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить. Птенчикам своим расскажет, Где она взяла зерно. Разевает птенчик рот — Маму, маму он зовет. (В. Цвытарный) Дети выполняют упражнение для стимуляции движений нижней челюсти «Птенчик»: 1) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку. 2) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и шепотным	

		произнесением звука «а» на твердой атаке. 3) Открывание рта с поворотами головы вправо-влево.	
1.	«Гребля».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне плеч. 1-4 - имитация гребли; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Потяни спинку».	И.п. - стойка ноги врозь, палка впереди в вытянутых руках. 1-2 - наклон вперед, руки вперед (держат палку на уровне глаз), прогнуть спину; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Перекач».	И.п. - стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. 1-4 - перекачаты с пяток на носки и обратно.	6 раз.
4.	«Присядь».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на плечах. 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Заборчик».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2 - руки вверх; 3-4 - ноги вверх параллельно рукам с палкой; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки в и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе. 1-4 - прыжки вдоль палки вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки вдоль палки влево, руки на поясе; 13-16 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Нарвем в саду яблок».	И.п. - основная стойка, палка на полу. 1-2 - на вдохе поочередно поднимать руки вверх; 3-4 - на выдохе руки опустить.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч Прыжки на мячах – хоппах	10 раз
	Подвижная игра «Поймай мяч»	Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы	

		коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т. д.	
--	--	---	--

Март вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Прогулка и дождик»	На 1-ю часть музыки дети свободно гуляют по залу, на 2-ю — пляшут, включая в танец знакомые плясовые движения, на 3-ю — прячутся под большим зонтом, который держит воспитатель. Педагог. Испугалась дождя птичка — улетела на дерево. Испугалась дождя мышка — юркнула в норку. Обрадовалась дождю лягушка — ускакала в свое болото с другими лягушатами песни петь. Испугался дождя ежик — спрятался в опавшей листве. И только ягодка-земляничка дождя не боится, радуется, стоит красуется, улыбается.	
1.	«Согни руки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - согнуть руки к плечам; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Потянись».	И.п. - то же. 1-2 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Качалка».	И.п. - сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками. 1-4 - лечь на спину; 5-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Прокати палку».	И.п. - сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1-4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 - катить палку обратно.	8 раз.
5	«Подними одну руку».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2 - правую руку вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую руку вверх; 7-8 - и.п.	8 раз.

6.	«Попрыгай».	И.п. - стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной. 1-8 - прыжки вперед-назад через палку; 9-16 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Сдуй снежинку». Сдуем мы снежинку, как легкую пушинку.	И.п. - основная стойка. 1- 2- вдох; 3-4 - на выдохе «сдуть снежинку» с правой руки; 5-6 - вдох; 7-8 - на выдохе «сдуть пушинку» с левой руки.	4 раза.
	Знакомство с мячами – фитболами	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами Упражнения с фитболами (сидя, лежа)	
	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друг. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.	

Март третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Самолеты»	Педагог. Самолет по комнате летит, А летчик только вниз глядит: «Куда посадить самолет? Когда мне закончить полет?» Заводим моторы. «Тр-р-...» — в среднем регистре. Мотор заработал. «Р-р-...» — в низком регистре. Самолет полетел. «У-у-у.» — глиссандо снизу вверх и сверху вниз с показом движения рукой.	

1.	«Подними палку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-2 - руки вперед; 3-4 - руки вверх, за голову, встать на носочки, прогнуть спину; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Наклонись».	И.п. - то же. 1-2-руки вверх; 3-4 - наклон туловища до предела влево; 5-6 - выпрямиться; 7-8 - наклон туловища до предела вправо; 9-10 - выпрямиться.	8 раз.
3	«Подвинь палку ножками».	И.п. - сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, палка на полу перед ногами. 1 -8 - медленно двигать палку вперед пятками; 9-16 - медленно двигать палку пальцами ног в и.п.	6 раз.
4.	«Подними одну руку и одну ногу».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - правую руку вверх над головой; 3-4 - правую ногу вверх, тянуть носочек; 5-6 - опустить правую руку за голову; 7-8 - опустить правую ногу вниз. То же другой рукой.	6 раз.
5	«Перешагни через палку».	И.п. - лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4 - согнуть ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднимая руки вперед-вверх, перенести ноги через палку; 5-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стоя, палка одним концом стоит на полу, одна рука на поясе, другая опирается на конец палки. 1-8 - прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 - ходьба на месте. То же в другую сторону.	6 раз.

7.	«Крылышки». Руки-крылышки порхают - это бабочки летают.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка на полу, руки внизу. 1-2 - на вдохе поднять руки взмахом вправо; 3-4 - на выдохе наклон вперед, поворот влево, одновременно махом перевести руки в сторону поворота влево. То же в другую сторону.	4 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы Передача мяча друг другу ногой Прыжки на мячах – хоппах	
	Подвижная игра «За мячом»	Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн - водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернуться на свои места, а мяч окажется у водящего. (Чтобы дети правильно поняли, куда они должны встать после передачи мяча, педагог объясняет, что передвигаться нужно за мячом, по тому же направлению).	

Март четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	Массаж лица «Ежик», с проговариванием чистоговорки (авторская разработка) Хором. Жа-жа-жа— Мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз. Жу-жу-жу— Подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз. Ужа-ужа-ужа— Впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны— вместе. Жок-жок-жок— Надень, ежик, сапожок.	

		Кулачками массировать крылья носа.	
1.	«Почеси ушком плечико».	И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
2.	«Мы - силачи».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.	6 раз.
3	«Мельница».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - вращение прямыми руками вперед; 5-8 - вращение прямыми руками назад; 9-10-и.п.	6 раз.
4.	«Посмотри вокруг».	И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
5	«Пружинка».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4 - поворот со спины на живот; 5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).	6 раз.
7.	«Зайчишки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.	2 раза.
	Упражнения с мячом – фитболом	Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе Отбивание мяча правой, левой рукой в движении Прокатывание мяча друг другу	

	Подвижная игра «Охотники и звери»	У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки - звери. Одна половина площадки - лес, другая - поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из лес в поле. Охотники стараются поймать зверей - попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осадили».	
--	--------------------------------------	--	--

Апрель первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	Педагог. Ушки длинные у Зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает, и скачет, Веселит своих Зайчат. (В. Цвынтарный) Пальчики собрать в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы и шевелить ими в стороны и вперед. Захотел Заяц Колобка съесть, да тоже укололся. Подскочил Заяц от боли, побежал со всех ног, даже на дерево налетел.	
1.	«Птицы приготовились к полету».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.	6 раз.
2.	«Птицы хлопают крыльями».	И.п. - основная стойка. 1- 2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.	7 раз.
3.	«Птицы тренируют крылья».	И.п. - то же. 1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10 - руки к плечам; 11-12 - руки в стороны; 13-14-и.п.	7 раз.

4.	«Гуси полетели».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая, 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10-и.п.	7 раз.
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.,	7 раз.
6.	«Сова летит».	И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. 1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться 3 и.п.	7 раз.
7.	«Ласточка летит».	И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п.,	4 раза.
8.	«Птички-синички греются».	И.п. - основная стойка. 1-2 - прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - ноги вместе, руки вниз; 5-8 - ходьба.	8 раз.
9	«Грач». Черный, проворный, кричит «крэк», червякам враг.	И.п. - то же. 1 -2 - на вдохе руки в стороны; 3-6 - на выдохе произнести «крэк» - и.п.	
	Упражнения с мячом –фитболом	Перебрасывание фитбола друг другу в парах Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу)	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Десять передач»	Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2 м. У каждой пары — по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.	

Апрель вторая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций	Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ау!» Никто не отзывается, Лишь эхо откликается. Наше эхо возвращается К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е.Благинина) Педагог. Ежик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.	
1.	«Встань на носочки».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 -и.п.	6 раз.
2.	«Я хочу обнять весь мир».	И.п. - то же. 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п. .	6 раз.
3.	«Дотянись пальчиков». до	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Насос».	И.п. - то же. 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 -и.п. То же в левую сторону.	4 раза в каждую сторону.
5.	«Подними ножку».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.

6.	«Нам весело».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки на месте на двух ногах.	2-3 раза в чередовании с ходьбой.
7.	«Ручки устали».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз.	2 раза.
	Перебрасывание мяча	Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча в парах, тройках с помощью ног	8 раз.
	Подвижная игра «Мяч в кругу»	Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза

Апрель третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Логопедическая гимнастика	1) Упражнение «Тропинка». Дети берутся за руки и за ведущим идут «змейкой». 2) Упражнение «Грибок». Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык все плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5—10. Язычок будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка — его ножку. Педагог. Грибочек, грибок, Масляный бок,	

		Серебряная ножка, Прыгай в лукошко! 3) Упражнение «Надуть щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки. Педагог. На зеленой хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки. (Одуванчик.) 4) Упражнение «Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка. 5) Упражнение «Дятел». Многократно побарабанить напряженным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука: «д-д-д» Педагог. Все время стучит, Деревья долбит. Но их не калечит, А только лечит Остановились старик со старухой под деревом, на котором сидел дятел, посмотрели вниз и увидели грибок. Он стоит на ножке тонкой, Он стоит на ножке гладкой, Под коричневой шапкой С бархатной подкладкой. А невдалеке еще один гриб, и еще, и еще. Стали дедушка с бабушкой грибы собирать.	
1.	«Посмотри на облачко».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Любопытные ребята».	И.п. - основная стойка. 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Дотянись до пола».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.	6 раз.

4.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Потяни ножки».	И.п. - лежа на спине. 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Веселые ребята».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.	3 раза.
7.	«Качели».	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4 - на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6 - и.п.	4 раза.
	Отбивание мяча	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Отбивание мяча змейкой	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом. Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками) Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился), А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.) Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!») В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).	3-4 раза.

Апрель четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
		Педагог	

Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики		Мы— певцы, певцы лесные. Песни мы поем простые: О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке. (В. Степанов) Дети произносят «Чик-чирик!» в высоком регистре, помахивая руками, как крыльями. Пальчики— головка, Крылышки— ладошка. Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены о себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы— головка птички, остальные сомкнутые пальцы— крылья. Помахать ими, произнося: «Фыр-фыр». Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу, бу-бу!» Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы— вверх(«ушки»), указательные— вместе, указывая себе на грудь(«нос»). Зайка взял свой барабан И ударил: трам-там-там! (В. Цвынтарный) Сжать пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу иподнять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить-д-д». Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых-пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать... (Ежик.) Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!» Губы сложим в трубочку— На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная) Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносить звук «у».	
---	--	---	--

		Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.	
1.	«Хлопок».	И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.	6 раз.
2.	«Посмотрите вы на нас».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
3.	«Где же наши пяточки?».	И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Неваляшка».	И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
5.	«Покажи свои ножки».	И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.	4 раза.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте, руки внизу.	2 раза.
7.	«Нарисуй круг».	И.п. - основная стойка 1-4 - на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6 - на выдохе руки вниз.	2 раза.
	Школа мяча	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с3 шагов). Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)

	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова: Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались. Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках. Наши яркие мячи, разноцветные мячи. В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию. Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки. Правила: действовать согласно тексту стихотворения.	
--	-------------------------------------	---	--

Май первая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дети проговаривают строчные, сопровождая их жестами (авторская разработка)	Хором. Од-од-од— мы вскопали огород. Хлопки в ладоши. Ода-ода-ода— стоит хорошая погода. Хлопки по коленям. Да-да-да— растениям нужна вода. Щелчки пальцами. Ду-ду-ду— за водой я пойду. Перетопы ногами. У маленькой Катюши Много так забот. С утра зерно цыплятам На птичий двор несет. (М. Левашов) Она не просто птичница, А птичница-отличница.	
1.	«Перебрось палку».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держат палку вертикально за середину); 3-4 - перекинуть палку в левую (правую) руку; 5-6 - и.п.	8 раз.

2.	«Поворот».	И.п. - то же. 1-2 - поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Кто дальше?».	И.п. - сидя по-турецки, руки с палкой на коленях. 1 -2 - наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Подтяни колено».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой на бедрах. 1-2 - согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.
5	«Змейка».	И.п. - лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4 - голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. 1-2 - перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4 - перепрыгнуть палку боком влево; 5-6 - ходьба на месте.	8 раз.
7.	«Бабочки». Бабочка-красавица, ты мне очень нравишься.	И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе руки в стороны вверх; 3-4 - на выдохе присесть, руки вниз.	4 раза.
	Школа мяча	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу	(не менее 10 раз подряд) (не менее 10 раз подряд)
	Подвижная игра «Мяч противнику»	Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой - мяч. У каждого ребенка - по небольшому мячу. По сигналу воспитателя игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противник своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.	

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Цыплята и коршун» «Коршун» стоит в стороне. Дети «цыплята»	«Коршун» стоит в стороне. Дети- «цыплята» идут за «курочкой» под песню: Куточка, курочка, курочка рябая По двору идет, Маленьких, маленьких, маленьких цыпляток За собой ведет. — Вы не убегайте далеко! Зернышки ищите, ко-ко-ко! Дети расходятся по всему залу и «ищут и клюют зернышки». Потом мама- «курочка» говорит: Вдруг откуда не возьмись, Коршун злой появился! «Цыплята» прячутся под «крыло» к маме, «коршун» старается их поймать.	
1.	«Достань лопатки».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2 - согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4 - и.п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.	8 раз.
2.	«Нарисуй круг».	И.п. - стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4 - круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Прокати палку».	И.п. - стойка на коленях, палка на уровне бедер (держат двумя руками ближе к концам). 1-6 - наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Маятник».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1 -2 - наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, взять палку; 7-8 - и.п.	8 раз.
5	«Подними палку».	И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - и.п.	8 раз.

6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8 - прыжки «ноги врозь» - руки вверх, «ноги вместе» - руки вниз; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
7.	«Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет, отдохнет.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок». 1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза.
	Отбивание мяча	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Отбивание мяча змейкой	10 раз
	Подвижная игра «Успей поймать мяч»	Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к чётке и тоже ловит мяч и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет свое место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз.)	

Май третья неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) - Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) - Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.) - Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении - Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)	
	Подвижная игра «Займи свободный кружок»	Все дети, а исключением водящего, становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2 м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать,	

		воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успеет занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей бросать и ловить мяч.	
	Подвижная игра «Обгони мяч»	В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у одного из игроков (водящий) - мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. (Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место.) игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.	

Май четвертая неделя

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности детей.	- Перебрасывание мяча через сетку - Перебрасывание мяча друг другу - Отбивание мяча на месте - Подбрасывание мяча с хлопками в движении - Броски мяча ногой в ворота на меткость	
	Подвижная игра «Ловец с мячом»	Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них - водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем - ребенок, хорошо владеющий мячом.	
	Подвижная игра «Ведение мяча»	Дети делятся по двое, у каждого игрока - мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, другой - водящий. Его цель - не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.	

Перспективное планирование кружковой деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на общеразвивающей направленности 2018-2019 учебный год.

Сентябрь первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Покрути ладошками».	И.п. - основная стойка.	1 -4 - вращение кистями рук, медленно поднимая руки вверх; 5-8 - медленно опускать руки через стороны вниз, вернуться в и.п.	8 раз.
2.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 -2 - двойные наклоны туловища вправо с подниманием рук вверх; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Подними руки».	И.п. - сидя на пятках, руки на коленях.	1 - встать на колени; 2-3 - рывком с напряжением поднять руки вверх; 4 - и.п.	8 раз.
4.	«Потяни спинку».	И.п. - то же.	1-4 - наклон вперед (как можно ближе к коленям); 5-8 - и.п.	8 раз.
5	«Качалка».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1 -6 - сгруппироваться, обхватить колени руками, прижать их ко лбу, выполнить покачивание в группировке вперед-назад; 7-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Поработай плечами».	И.п. - лежа на спине.	1-3 - опереться плечами о пол и приподняться; 4 - и.п.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - подскоки с ноги на ногу в быстром темпе; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.

8.	«Ручки устали».	И.п. - основная стойка.	1 -2 - на вдохе поднять расслабленные руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе «бросить» руки вниз, сказать «ух».	4 раза.
	«Метание мешочков»	Обруч диаметром 70 см, мешочки по количеству детей.	Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как инструктор произносит «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Инструктор отмечает, чей мешочек попал точно в круг.	Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.		-Отбивание на месте -Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы -Перебрасывание мяча через натянутую веревку -Перебрасывание мяча друг другу	
	История возникновения мяча		Знакомство с историей мяча	

Сентябрь вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Поднялся ветер».	И.п. - основная стойка.	1-2 - плавные движения рук вперед; 3-4 - плавные движения рук назад; 5-6 - и.п.	3раз.
2.	«Поклонись и улыбнись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки скрещены на груди.	1-4 - руки в стороны, туловище и голову несколько раз наклонить; 5-6 - и.п., улыбнуться.	8 раз.
3	«Перекат».	И.п. - сидя, ноги	1 -4 - перекат назад в группировке; 5-8 - и.п.	8 раз.

		вперед, руки в упоре сзади.		
4.	«Наклон к ноге».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки в «замок» на коленях.	1-2 - наклон к правой ноге, «замком» дотянуться до носка правой ноги; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
5	«Морковка».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - стойка на лопатках, руки поддерживают туловище; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Клубочек».	И.п. - то же.	1-4 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватив руками; 5-8 - выпрямить ноги, и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-3 - прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе; 4 - прыжком поворот на 90°; 5-8 - ходьба на месте.	8 раз.
8.	«Качели».	И.п. - основная стойка.	1-4 - на вдохе плавные движения рук вперед; 5-8 - на выдохе плавные движения рук назад.	4 раза.
	«Серсо»		Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. У одного из них в руках палка, у другого - палка и несколько колец (2-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону партнера, который ловит кольца на палку.	Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.		-Ведение мяча ногой вперед -Броски мяча в ворота на меткость -Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте -Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Беседа о спортивных играх с мячом		Знакомство с историей мяча.	

Сентябрь третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Брось снежок».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - правую руку назад и рывком вынести ее вперед; 3-4- и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
2.	«Коснись пола».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон вперед, хлопнуть за коленями; 7-8 - и.п.	8 раз.
3	«Колобок».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на коленях.	1-4 - наклон вперед к правой ноге, перекачиваясь на спину, сесть лицом в противоположную сторону; 5-8 - и.п. То же к левой ноге.	4 раза.
4.	«Полетели».	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.	1-2 - руки в стороны, наклон вправо; 3-4-и.п.; 5-6 - руки в стороны, наклон влево; 7-8 - и.п.	8 раз.

5	«Приподнимись».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - опираясь на согнутые в локтях руки, приподнять грудную клетку и выпятить ее; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Полежи на боку».	И.п. - лежа на левом боку, левая рука согнута в локте под головой, правая вдоль туловища, ноги вытянуты.	1-2 - правую руку вверх над головой; 3-6 - медленное опускание правой руки. То же на правом боку.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Нюхаем цветы».	И.п. - основная стойка.	1 -4 - вдох через нос полной грудью; 5-8 - выдох через рот, улыбнуться; 9-10- и.п.	4 раза.
	«Встань прямо»		Инструктор объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по залу и 1,5-2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 сек.	6-8 раз.
	Броски мяча		Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость.	20 раз
	Подвижная игра «Совушка»		Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. (Через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.) 2 вариант. Выбирается две совы. Принимать интересные позы.	

Сентябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом разным		Держать осанку	
1.	«Согни руку».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки внизу, ладони развернуты вперед.	1-2 - согнуть в локте правую руку, посмотреть на нее; 3-4-и.п.; 5-6 - согнуть в локте левую руку, посмотреть на нее; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Раскройся».	И.п. - основная стойка.	1 - шаг вправо, руки в стороны; 2-3 - обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Присядь».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	1-2 - присесть, пальцами рук коснуться пальцев ног, спина прямая; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Гусеничка».	И.п. - сидя, ноги согнуты, пятки чуть приподняты над полом, руки на коленях.	1-4 - продвигаться вперед на носках и ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо; 5-8 - продвигаться назад на пятках и ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо; 9-10-и.п.	8 раз.
5	«Стрела».	И.п. - лежа на животе с опорой на предплечья.	1 -2 - согнуть в колене правую ногу, левую прямую ногу положить на ступню правой ноги, спину прогнуть; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	6 раз.
6.	«Березка».	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.	1-3 - опора на согнутые в локтях руки, поднять ноги, вытягивая носочки, держать их в вертикальном положении; 4 - и.п.	4 раза.

7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Пахнет дымом».	И.п. - основная стойка.	1-4 - вдох полной грудью через нос; 5-8 - выдох через рот, помахать перед носом ладошкой.	2 раза.
	«Кто больше соберет игрушек»		Дети садятся на пол. По сигналу «Собирай!» дети пальцами обеих ног или пальцами одной ноги пытаются поднять игрушку и положить ее в коробку.	Руками помогать нельзя. Выигрывает тот, кто больше соберет игрушек.
	Броски мяча		Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10)	20 раз
	Подвижная игра «Пятнашки»		Ход игры: Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется. 2 вариант. Нельзя пятнать того, кто успел встать на одну ногу.	

Октябрь первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Помаши крыльями».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	1-2 - руки в стороны, помахать ими, как крылышками; 3-4 - и.п.	8 раз.

2.	«Гуси».	И.п. - стойка ноги врозь.	1 - наклон вперед, руки назад; 2-и.п.; 3 - наклон вправо, руки назад; 4 - и.п.; 5 - наклон влево, руки назад; 6 - и.п.	8 раз.
3	«Паровозик».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки согнуты, локти прижаты к ребрам.	1-6 - передвигаться на ягодицах вперед; 7-8 - два хлопка по бедрам; 9-14 - передвигаться на ягодицах назад; 15-16 - два хлопка перед собой; 17-18 - и.п., отдых.	6 раз.
4.	«Ручки шагают».	И.п. - упор присев, ноги вместе.	1-4 - переступать руками вперед до упора лежа; 5-8 - переступать руками назад; 9-10-и.п.	4 раза.
5	«Бумеранг».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - из положения стойка «Березка» опускать ноги, касаясь носками пола за головой; 5-8 - и.п.	4 раза.
6.	«Коснись колена».	И.п. - лежа на спине, кисти рук у плеч.	1 -2 - локтем правой руки коснуться колена согнутой левой ноги; 3-4 - и.п. То же другой рукой.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот направо; 5-7 - прыжки на месте на двух ногах; 8 - поворот налево; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Голова -мяч».	И.п. - основная стойка.	1 - на вдохе положить голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6 - на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на правое плечо.	4 раза.
	«Найди правильный след»		Предложить детям выбрать правильный шаблон постановки стоп и вставить на него точно след в след. То же «Встань, как я».	5 подходов по 5-6 раз. Корректирова

				ть положение корпуса, головы, плеч, живота и т.д.
	Броски мяча		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком	20 раз
	Подвижная игра «Бег шеренгами»		Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями 2 вариант. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.	

Октябрь вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Мы танцуем».	И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях предплечьями вверх.	1 - хлопнуть в ладоши над головой; 2-3 - ударить правой рукой по пятке правой ноги, согнутой в колене и отведенной назад; 4-5 - ударить левой рукой по пятке левой ноги, согнутой в колене и отведенной назад; 6 - и.п.	8 раз.
2.	«Кукла».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 3-4 - левую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 5-6 - выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 7-8 - левую руку спрятать за спину; 9-10-и.п.	8 раз.
3	«Ласточка».	И.п. - основная	1-2 - сделать «ласточку» на правой ноге, руки в стороны;	8 раз.

		стойка.	3-4-и.п.; 5-6 - сделать «ласточку» на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - и.п.	
4.	«Приседание».	И.п. - стоя, руки согнуты в локтях, под-няты на уровне груди, ладони повернуты вперед.	1-2 - присесть, колени развести в стороны, руки разогнуть; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Согни ноги».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 3 - ноги вверх; 4- и.п.	6 раз.
6.	«Рак».	И.п. - то же.	1-4 - немного приподняться, продвигаться назад с опорой на руки и ноги; 5-6 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги вместе - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Хлоп».	И.п. - основная стойка.	1-4 - на выдохе присесть, хлопнуть по коленям; 5-6 - на вдохе и.п.	2 раза.
	«Бег на трех ногах»		Дети разбиваются по парам, связывают рядом стоящие ноги (один - правую, второй - левую). Затем кладут руки на плечи друг другу и бегут к финишу на трех ногах.	Задание можно проводить в виде эстафеты для команд. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее справятся с заданием.

	Броски мяча		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком	20 раз
	Подвижная игра «Перемена мест»		Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее. 2 вариант. Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.	

Октябрь третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Зарядка для рук».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую руку вверх, пальцы обеих рук сжаты в кулак; 3-4 - энергичная смена положения рук.	8 раз.
2.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки впереди в «замке».	1 -2 - наклон вперед, руки в «замке» вытянуть вперед, прогнуть спину; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Лебедь».	И.п. - основная стойка.	1-2 - выпад вперед правой ногой, колено согнуто; левая нога прямая с опорой на всю ступню; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.

4.	«Стульчик».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1 -2 - присесть, колени разведены в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Зарядка для локоточ-ков».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова - на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны.	1-2 - приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад; 3-4 - и.п. То же другой рукой.	8 раз.
6.	«Посмотри на ножку».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - правую прямую ногу вверх, покрутить носочком; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги скрестно»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Часики».	И.п. - основная стойка.	1-2 - на вдохе наклон туловища вправо; 3-4 - на выдохе наклон туловища влево.	4 раза.
	«Качалка»		Дети садятся на пол в круг, сгибают ноги в коленях и обхватывают их руками. Затем перекатываются в положение лежа на спине и делают несколько покачивающихся движений на спине.	20-30 сек. 3-4 подхода.
	Броски мяча		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо Броски мяча вверх с хлопком Забрасывание мяча между ориентирами	20 раз

			Броски мяча друг другу.	
	Подвижная игра «Второй лишний»		Ход игры. Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. 2 вариант. Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».	

Октябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Мы поймали вот такую рыбу».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2-руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Балерина».	И.п. - основная стойка.	1 - руки в стороны; 2-3 - поднять согнутую в колене правую ногу, одновременно руки вверх (тянуть носок, спина прямая); 4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
3	«Спрячься».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - согнуть ноги, обхватить их руками, лбом коснуться колен; 3-4 - и.п.	8 раз.

4.	«Ладони на пол».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - наклоны вперед, руки к носкам; 5-6 - выпрямиться, руки в стороны; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Дотянись лбом до локоточка».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова - на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны.	1 -2 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться, потянуться лбом к правому локтю и коснуться его; 3-4 - потянуться лбом к левому локтю и коснуться его; 5-6 - и.п.	8 раз.
6.	«Уголок».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - прямые ноги вверх; 5-6 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Дровосек». Дров нарубит на весь год, потом сядет, отдохнет.	И.п. - стойка ноги врозь, кисти сжаты в «замок» внизу.	1 -2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза.
	«Ушки»		Каждый ребенок садится на край своего стула и наклоняет голову то к правому, то к левому плечу. При этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается весь организм, улучшается настроение.	Наклоны выполняются плавно, так, чтобы при

				каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 сек.
	Броски мяча		Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись»		Ход игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется. Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.	

Ноябрь первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Мы - птицы».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 - немного поднять руки в стороны с легким движением кистей вверх-вниз; 2-и.п.; 3 - второй раз поднять руки до уровня плеч, снова движения кистей вверх- вниз; 4 - и.п.; 5 - третий раз поднять руки вертикально вверх, движения кистей вверх-вниз по максимальной амплитуде; 6 - и.п.	8 раз.

2.	«Посмотри по сторонам».	И.п. - то же.	1-2 - поворот туловища вправо, руки сопровождают поворот свободным движением; 3-4-и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
3	«Махи».	И.п. - основная стойка.	1-2 - мах вперед правой ногой, руки вправо; 3-4-и.п.; 5-6 - мах вперед левой ногой, руки влево; 7-8 - и.п.	8 раз.
4.	«Дотянись до носочка».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки за головой.	1-2 - наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги; 3-4 - и.п. То же к левой ноге.	8 раз.
5	«Полетели».	И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони в кулак.	1-2 - прогнуться, сделать два пружинистых движения туловищем назад; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Покрути кулачком».	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.	1 - руки вверх и сжать пальцы в кулак; 2-5 - круговые движения кистей влево; 6-9 - круговые движения кистей вправо; 10-12-и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - основная стойка.	1-8 - подпрыгивать на двух ногах «руки в стороны - вниз»; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Нарвем яблок».	И.п. - то же.	1-2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз.	4 раза.
	Яблоко с дерева нарвем, в садик деткам принесем.			
	«Держи голову прямо»		1-й этап - по команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком. 2-й этап- по команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.

			минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках. 3-й этап- дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.	
	Броски мяча		Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч Остановка движущегося мяча с помощью ног	20 раз
	Подвижная игра «Волк во рву»		Ход игры: На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70- 100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой. 2 вариант. Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.	

Ноябрь вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Качели».	И.п. - основная стойка.	1-8 - свободными плавными движениями качать расслабленными руками вперед-вверх, вниз-назад.	15 сек.
2.	«Достань пяточку».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за спину в «замок».	1-2 - полуприсед, руками коснуться левой пятки; 3-4 - и.п. То же к правой ноге.	8 раз.
3	«Махи».	И.п. - стойка ноги	1-2 - мах правой ногой назад; 3-4 - и.п.;	8 раз.

		слегка расставлены, руки на поясе.	5-6 - мах левой ногой назад; 7-8 - и.п.	
4.	«Нарисуй круг».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки на бедрах, спина прямая.	1-4 - нарисовать круг правой рукой; 5-8 - нарисовать круг левой рукой. Взглядом следить за движением рук.	8 раз.
5	«Посмотри вдаль».	И.п. - лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей.	1-2 - приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать «козырек»; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
6.	«Согни ручки -согни ножки».	И.п. - лежа на спине.	1 -2 - поочередно сгибать руки в локтевых и плечевых суставах; 3-4 - поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах; 5-6 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 7-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - основная стойка.	1 -8 - прыжки на месте на двух ногах с хлопками перед собой; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Сдуй снежинку». Сдуем мы снежинку как легкую пушинку.	И.п. - то же.	1-2 - «сдуть снежинку» с правой руки; 3-4 - «сдуть снежинку» с левой руки.	4 раза.
	«Каток»		1-й этап- инструктор предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную стойку. Через 10- 15 сек. вместе с инструктором выполнить упражнения: - медленно присесть и встать; - поднимать и опускать руки; - поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. 2-й этап- дети по очереди проползают по гимнастической скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не дви-	Игровое задание проводится в течение 2-3 минут. 3-4 раза. 3-4 раза. 3-4 раза. 1-2 мин. При

			гаясь. По команде «Каток» продолжить перекатывание. 3-й этап- дети ходят за инструктором под музыку в разных направлениях с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.	перекатывани и руки должны быть вверху, ноги не сгибать и не разводить. 30-40 сек.
	Отбивание мяча		Отбивание мяча по кругу Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно Перебрасывание мяча друг другу разными способами Остановка и отбивание мяча с помощью ног	20 раз
	Подвижная игра «Будь ловким»		Ход игры: Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает. 2 вариант. Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.	

Ноябрь третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом разным		Держать осанку	
1.	«Семафор».	И.п. - основная стойка.	1-2 - правую руку вверх, левую руку отвести назад; 3-4 - левую руку вверх, правую руку отвести назад.	8 раз.
2.	«Подними ветер».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - повернуться вправо, руки вверх; 3-4 - и.п.; 5-6 - повернуться влево, руки вверх; 7-8 - и.п.	8 раз.

3	«Достань лбом колени».	И.п. - стойка на коленях.	1 - руки вверх; 2-3 - наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени; 4 - и.п.	8 раз.
4.	«Кошечка».	И.п. - стойка в упоре на коленях.	1-4 - наклон вперед, сгибая руки в локтях; 5-8 - и.п.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти рук под подбородком.	1-2 - правую прямую руку вверх, одновременно отвести левую ногу назад; 3-4- и.п.; 5-6 - левую прямую руку вверх, одновременно отвести правую ногу назад; 7-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Я лечу».	И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед-вверх.	1-2 - руки в стороны, опустить к бокам; 3-4 - верхнюю часть туловища поднять, спину прогнуть; 5-6 - и.п.	6 раз.
7.	«Помаши крыльями».	И.п. - лежа на спине.	1 -2 - руки вверх; 3-6 - помахать кистями рук; 7-8 - и.п.	6 раз.
	«Лягушонок».	И.п. - сидя на корточках, колени разведены в стороны, пятки чуть приподняты над полом, руки впереди на полу, пальцы расставлены.	1-4 - прыжками медленно продвигаться вперед; 5-8 - прыжками медленно продвигаться назад: «ква-ква-ква».	4 раза.
	«Ворона». Ворона песенку поет и	И.п. - основная стойка.	1-2 - вдох; 3-6 - на выдохе произнести «кар-р-р».	4 раза.

	никогда не устает.			
	«Выполни правильно»		Дети за инструктором под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать разложенные по полу кольца. Через 2-3 минуты, взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, выполняют обще-развивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают и прыгают по залу, обходя кольца.	Палку дети держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе в течение 2-3 мин.
	Перебрасывание мячей		Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой в движении	20 раз
	Подвижная игра «Перелет птиц»		Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей. 2 вариант. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.	

Ноябрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Я расту».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, пальцы рук сцеплены в «замок» над головой.	1-2 - подняться на носки и потянуться вверх, глядя на руки; 3-4 - и.п.	
2.	«Круглая спинка».	И.п. - сидя, ноги скрестно.	1-2 - руки в стороны, коснуться плеч пальцами рук; 3-4 - спину округлить, локти перевести назад; 5-6 - и.п.	
3	«Нарисуй плечами круг».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки на коленях.	1-4 - медленные движения в плечевых суставах вперед согнутых в локтях и поднятых до уровня плеч рук; 5-8 - то же назад; 9-10-и.п.	
4.	«Крот».	И.п. - стойка на коленях.	1-3 - продвигаться вперед с опорой на колени и локти, спину прогнуть; 4- и.п.; 5-7 - то же назад; 8 - и.п.	
5	«Похлопай себя пяточками».	И.п. - лежа на животе, подбородок на сложенных впереди пальцах.	1-4 - поколачивание пятками по ягодицам; 5-6 - и.п.	

6.	«Ручки шагают».	И.п. - лежа на животе, руками упереться в пол.	1-4 - перейти в упор присев; 5-8 - и.п.	
7.	«Лук».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - потянуться всем телом вправо, ноги и руки тянутся влево; 5-6 - и.п.; 7-10 - то же в другую сторону; 11-12 - и.п.	
	«Олень».	И.п. - основная стойка.	1-4 - подскоки на месте на двух ногах, руки скрестить вверху, как рога; 5-8 - ходьба на месте.	
	«Смешинка». В рот попала мне смешинка как веселая снежинка.	И.п. - то же.	1-2-вдох через нос; 3-6 - выдох, произнести «ха-ха-ха».	
	«Выпрями ноги»		Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с трафаретами стоп. По команде играющие выполняют 35-40 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастические скамейки и с зажатым между коленями мешочком, подтягиваясь руками, ползут вперед. По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с трафаретами стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: - ходьба на носках, выпрямляя ноги, полу-присада; - ходьба с высоким подниманием колен; - ходьба с большим размахом и вытягиванием ног. По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает инструктор (после каждой позы принимают правильную осанку).	Инструктор следит, чтобы дети выпрямляли ноги и не сгибали колени. 30 сек. 30 сек. 30 сек.
	Отбивание мяча		Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Метание набивного мяча на дальность	20 раз
	Подвижная игра «Не оступись»		Ход игры: Соревнуются две команды – по 5-6детей. Первые в каждой команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же	

			команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию. Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий. 2 вариант прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.	
--	--	--	---	--

Декабрь первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Нарисуй локтями круг».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам.	1-4 - круговые вращения локтями вперед; 5-8 - круговые вращения локтями назад.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки на поясе.	1-4 - медленный поворот туловища (до отказа) вправо с отведением рук в стороны; 5-8 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Машина».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в «замке» над головой.	1-6 - передвижение на ягодицах вперед; 7-8 - два хлопка перед собой; 9-12 - передвижение на ягодицах назад; 13-14 - два хлопка перед собой; 15-16-и.п.	8 раз.
4.	«Мы маленькие».	И.п. - стойка на четвереньках.	1 - правая рука вперед; 2 - правая рука в сторону; 3 - правая рука за голову; 4 - прогнуться; 5-6 - и.п. То же левой рукой.	8 раз.
5	«Приподнимись».	И.п. - лежа на животе,	1-4 - поднять плечи, голову, руки на пояс, соединить лопатки; 5-8 - и.п.	8 раз.

		подбородок на тыльной стороне поверхности кистей.		
6.	«Потягушечки».	И.п. - лежа на животе, руки вверх за головой.	1 -4 - потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела; 5-6 - и.п.	8 раз.
7.	«Прямой угол».	И.п. - лежа на спине, руки в стороны.	1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - сделать прямой угол; 5-6 - и.п.	4 раза.
	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 9-16 - ходьба на месте. То же с продвижением назад.	4 раза.
	«Салют». Яркий праздничный салют осветил все там и тут.	И.п. - основная стойка.	1-2-вдох; 3-6 - на выдохе произнести «п-б-п-б».	4 раза.
	«Выпрями ноги»		Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с трафаретами стоп. По команде играющие выполняют 35-40 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастические скамейки и с зажатым между коленями мешочком, подтягиваясь руками, ползут вперед. По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с трафаретами стоп. По команде «Разойдись!» дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: - ходьба на носках, выпрямляя ноги, полу-присадая; - ходьба с высоким подниманием колен; - ходьба с большим размахом и вытягиванием ног. По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает инструктор (после каждой позы принимают правильную осанку).	Инструктор следит, чтобы дети выпрямляли ноги и не сгибали колени. 30 сек. 30 сек. 30 сек.
	Балансировка на фитболе		Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны)	20 раз

			Перебрасывание мяча через сетку Ведение мяча в движении.	
	Подвижная игра «Прыжковая эстафета»		Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча. 2 вариант. Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.	

Декабрь вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Посмотри на ручки».	И.п. - основная стойка.	1-2-руки вперед; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки вверх, посмотреть на них, прогнув спинку; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Ванька-встанька».	И.п. - сидя, ноги скрестно.	1 -2 - наклоны туловища влево; 3-4 - наклоны туловища вправо; 5-6 - и.п.	8 раз.
3	«Коснись пола».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1-2 - поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести ее над левой ногой, коснуться пола; 3-4 - и.п. Так же другой ногой.	8 раз.

4.	«Ногу назад».	И.п. - лежа на животе, подбородок на сложенных впереди пальцах.	1-2 - отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
5	«Змейка».	И.п. - лежа на животе, руки впереди.	1 -2 - приподнять верхнюю часть туловища на выпрямленных руках; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Потяни носочек».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - согнуть правую ногу, носок на себя; 3-4-и.п.; 5-6 - согнуть левую ногу, носок на себя; 7-8 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -8 - прыжки на двух ногах, руки вверх с хлопком; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Стрельба». В тире мы стреляем, в мишени попадаем.	И.п. - основная стойка - вдох.	1-2 - энергично произнести на выдохе «К-Г-К-Р».	4 раза.
	«Держи голову прямо»		1-й этап - по команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком. 2-й этап- по команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках. 3-й этап- дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.
	Забрасывание мяча		Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками	20 раз

			Броски мяча в ворота в движении	
	Подвижная игра «Бег в мешке»		Ход игры: Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает. Усложнение: в мешке находится 2 ребёнка.	

Декабрь третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Стойкий оловянный солдатик».	И.п. - основная стойка.	1 - руки в стороны; 2-3 - согнутую в колене правую ногу вверх, одновременно руки вверх (носок тянуть, спина прямая); 4 - и.п. Так же другую ногу.	8 раз.
2.	«Достань колено».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, кисти рук касаются плеч.	1-2 - коленом правой ноги достать локоть левой руки; 3-4 - и.п.; 5-6 - коленом левой руки достать локоть правой руки; 7-8 - и.п.	8 раз.
3	«Лопаточки встретились».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки скрещены на груди, голова опущена.	1 -2 - отвести согнутые в локтевых суставах руки назад (лопатки сводятся вместе); 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Зарядка для рук».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки перед грудью согнуты в локтях.	1-2 - руки в стороны, ноги врозь; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Ляжем на бочок».	И.п. - лежа на левом	1-2 - одновременно поднять правую руку и ногу вверх;	8 раз.

		боку, левая рука касается пола, правая рука на бедре.	3-4 - и.п. Так же другую ногу.	
6.	«Поработай локотком».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях.	1-2 - приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад; 3-4 - и.п. Так же другой ногой.	8 раз.
7.	«Покрути ножкой».	И.п. - лежа на спине, руки под головой.	1-4 - круговые движения в тазобедренном суставе прямой правой ногой; 5-6 - и.п. Так же другой ногой.	4 раза.
	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -8 - прыжки на двух ногах с продвижением вправо; 9-16 - ходьба на месте. Так же в другую сторону.	4 раза.
	«Найди правильный след»		Предложить детям выбрать правильный шаблон постановки стоп и вставить на него точно след в след. То же «Встань, как я».	5 подходов по 5-6 раз. Корректировать положение корпуса, головы, плеч, живота и т.д.
	Бросание и ловля мяча		Бросание и ловля набивного мяча Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Перебрасывание мяча в парах разными способами	20 раз
	Подвижная игра «Волк и овцы»		Ход игры: Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг. 2 вариант. Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать	

			через овраг, а волки их осалить.	
--	--	--	----------------------------------	--

Декабрь четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом	разным	Держать осанку	
1.	«Лягушонок».	И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	1-2 - кисти рук к плечам (ладони вперед, пальцы врозь); 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Поставь ножку на носок, а потом на пятку».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-2 - правую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; 3-4- и.п.; 5-6 - левую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; 7-8 - и.п.; 9-10 - правую ногу вперед на пятку; 11-12-и.п.; 13-14 - левую ногу вперед на пятку; 15-16-и.п.	8 раз.
3	«Пошагай».	И.п. - основная стойка.	1 - встать на четвереньки с опорой на стопы и ладони; 2-5 - «шаги» руками вперед до положения «упор лежа», не касаясь туловищем пола, пятки поднимаются, носки ног остаются на месте; 6-9 - «шаги» назад, пятки постепенно опускаются на пол; 10-12-и.п.	6 раз.
4.	«Сядь».	И.п. - стойка ноги скрестно.	1-4 - сесть по-турецки без помощи рук; 5-8 - встать «ноги скрестно» без помощи рук.	4 раза.
5	«Хлопок».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-2 - приседание с широким разведением колен в стороны, руки вытянуть вперед и хлопнуть в ладоши; 3-4 - и.п.	6 раз.

6.	«Зарядка для ног».	И.п. - лежа на спине.	1 - поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - поднять левую ногу, согнутую в колене; 3 - выпрямить правую ногу, носочек тянуть; 4 - выпрямить левую ногу, носочек тянуть; 5-6 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «правая нога вперед, левая назад»; 9-16-ходьба на месте.	6 раз.
	«Разгоним тучки». Вы гулять нам не мешайте, побыстрее улетайте.	И.п. - основная стойка.	1-4 - на вдохе подняться на носки, руки вверх, пошевелить пальчиками; 5-8 - и.п. - выдох.	4 раза.
	«Встань прямо»		Инструктор объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по залу и 1,5-2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 сек.	6-8 раз.
	Ведение мяча		Ведение мяча с поворотом Бросание мяча до указанного ориентира Прыжки на мячах - хоппах Ведение мяча ногой с помощью ориентиров	20 раз
	Подвижная игра «Лиса и куры»		Ход игры: Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору. 2 вариант. Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает	

			на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.	
--	--	--	---	--

Январь вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«На носок».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой.	1-2 - руки вверх, развести шире, прогибая спину и отведя голову назад; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Хлопок над головой».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 -2 - руки через стороны вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Круги плечами».	И.п. - то же.	1-4 - круги плечами вперед; 5-8 - круги плечами назад; 9-10-и.п.	8 раз.
4.	«Весы».	И.п. - сидя, ноги скрестно.	1-2 - наклон туловища вправо (влево); 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Лягушонок».	И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вверх.	1-2 - поднять от пола грудь, голову, плечи, руки согнуть к плечам, ладони вперед; 3-4 - и.п.	6 раз.

6.	«Велосипед».	И.п. - лежа на спине, руки в «замок» за головой.	1-6 - поднять ноги, согнутые в коленях, круговые движения; 7-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Прыжки».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - подпрыгивание на двух ногах (на носках) на месте; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, так мы новый день отметим.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 - на вдохе руки вверх; 2 - на выдохе хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп»; 3 - на вдохе развести руки в стороны; 4 - и.п. - выдох.	4 раза.
	«Выполни правильно»		Дети за инструктором под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать разложенные по полу кольца. Через 2-3 минуты, взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, выполняют обще-развивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают и прыгают по залу, обходя кольца.	Палку дети держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе в течение 2-3 мин.
	Ведение мяча		Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах Подбрасывание и ловля мяча с поворотом	20 раз
	Подвижная игра		Ход игры: Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых	

	«Ловишка с мячом»		рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий. 2 вариант после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.	
--	-------------------	--	--	--

Январь третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом	разным	Держать осанку	
1.	«Потянись».	И.п. - основная стойка.	1 - руки вперед; 2 - руки вверх, отставляя одну ногу назад на носок и прогибая спину; 3 - руки вперед; 4 - и.п.	8 раз.
2.	«Руки назад».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки сцеплены в «замок» за спиной.	1-2 - не расцепляя рук, энергично выпрямить их и максимально отвести назад, подняться на носки и прогнуть спину; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	1-2 - наклониться к левой (правой) ноге и дотронуться до пола сбоку; 3-4 - и.п.	8 раз.

4.	«Зарядка для ног».	И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.	1 -2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Прогни спинку».	И.п. - сидя на пятках, руки внизу.	1-2 - встать на колени, руки вверх, посмотреть на них, прогнув спину; 3-4 - и.п.	8 раз.
6.	«Стрела».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена.	1-2 - прямую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 3-4 - и.п. То же правой ногой.	8 раз.
7.	«Присядь».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - сесть, опираясь руками об пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад, сводя лопатки; 3-4 - и.п.	4 раза.
	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Надуем шар». Шар надуем мы большой - красный, синий, голубой.	И.п. - основная стойка.	1-2 - глубокий вдох; 3-4 - на выдохе «надуваем шар».	2 раза.
	Займи дом.		Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку. Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.	
	Перебрасывание мяча		Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Ведение мяча с поворотами	20 раз

			Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении	
	Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит»		Ход игры: Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого называли. 2 вариант. Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.	

Январь четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Ножку на носочек».	И.п. – основная стойка.	1-2 – отвести руки максимально назад, поворачивая ладони вперед, отставить одну ногу назад на носок и прогнуть спину; 3-4 – и.п.	8 раз.
2.	«Наклон назад».	И.п. – стойка ноги слегка расставлены.	1 – поворот туловища вправо; 2-3 – наклон туловища к правой пятке, отводя руки в стороны; 4- и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
3	«Будь ловким».	И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе.	1-2 – взмахнуть руками вперед, быстро встать; 3-4 – и.п.	6 раз.

4.	«Поворот».	И.п. – сидя на пятках, руки внизу.	1-2 – встать на колени, повернуться вправо, хлопок впереди; 3-4 – и.п. То же в левую сторону.	6 раз.
5	«Потянись».	И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена.	1 -2 – вытянуть руки вперед, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 3-4 – и.п.	6 раз.
6.	«Ножницы».	И.п. – лежа на спине.	1-4 – делать попеременные движения вытянутыми ногами вверх-вниз; 5-8 – и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -8 – прыжки «ноги вместе – ноги скрестно», руки на поясе; 9-16 – ходьба на месте.	4 раза.
	«Пчелы». С цветочка на цветок перелетаем и вкусный мед мы дружно собираем.	И.п. – стойка ноги слегка расставлены.	1-2 – на вдохе развести руки в стороны; 3-4 – на выдохе наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «з-з-з».	4 раза.
	По-турецки мы сидели.		Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает: По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели, Пили, пили, ели, ели. Еле-еле досидели. Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с	

			ведущим.	
	Броски мяча		Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать Ведение мяча, продвигаясь бегом Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременн	20 раз
	Подвижная игра «Перебрось»		Ход игры: Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см. 2 вариант. Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.	

Февраль первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Зарядка для рук».	И.п. – основная стойка.	1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.	8 раз.
2.	«Руки скрестно».	И.п. – стойка ноги слегка расставлены.	1-2 – руки вверх; 3-4 – руки «скрестно»; 5-6 – руки вниз; 7-8 – руки «скрестно»; 9-10-и.п.	8 раз.
3	«Наклон скрестно».	И.п. – то же.	1 -2 – наклон туловища вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги, левая рука вверх; 3-4 – и.п. Так же к правой ноге.	8 раз.

4.	«Дотянись до колена».	И.п. – сидя, ноги скрестно.	1-2 – наклон к правому (левому) колену, касаясь его лбом (помогать себе руками); 3-4 – и.п.	8 раз.
5	«Самолет».	И.п. – лежа на животе, руки впереди, согнуты в локтях.	1-3 – руки в стороны, приподнять голову и верхнюю часть туловища; 4 – и.п.	4 раза.
6.	«Клубочек».	И.п. – лежа на спине.	1 -3 – согнуть ноги, поднимая таз вверх, достать коленями лоб; 4 – и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -8 – прыжки «правая нога вперед – левая нога назад»; 9-16 – ходьба на месте; 17-18-и.п.	4 раза.
	«Носик». Мы немного помычим и по носу постучим.	И.п. – основная стойка.	1 – вдох; 2-4 – на выдохе произносить звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.	2 раза.
	«Каток»		1-й этап- инструктор предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную стойку. Через 10- 15 сек. Вместе с инструктором выполнить упражнения: - медленно присесть и встать; - поднимать и опускать руки; - поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. 2-й этап- дети по очереди проползают по гимнастической скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде «Каток» продолжить перекатывание. 3-й этап- дети ходят за инструктором под музыку в разных направлениях с	Игровое задание проводится в течение 2-3 минут. 3-4 раза. 3-4 раза. 3-4 раза. 1-2 мин. При перекатывании и руки

			глубоким перекачиванием стопы с пятки на носок.	должны быть вверху, ноги не сгибать и не разводить. 30-40 сек.
	Забрасывание мяча		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3 шагов) Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4м.) Бросок мяча ногой в ворота на меткость	20 раз
	Подвижная игра «Мяч водящему»		Ход игры: Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает. 2 вариант. Игру провести как соревнование. Дети строятся в две колонны, и выбирается два водящих.	

Февраль вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Хлопки впереди».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 -4 - раскачивать руки вперед-назад с хлопком впереди, сказав «хлоп»; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Повернись и хлопни».	И.п. - то же.	1-2 - поворот вправо, хлопнуть впереди прямыми руками, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Хлопок за ногой».	И.п. - то же.	1-2 - наклон вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п. То же под другой ногой.	8 раз.

4.	«Хлопок вверх».	И.п. - сидя на пятках, руки на поясе.	1-2 - встать на колени, хлопок вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Хлопни под ногой».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - прямую правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п. То же под другой ногой.	8 раз.
6.	«Хлопни перед собой».	И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях.	1-2 - руки вперед, хлопнуть перед собой, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «руки в стороны - руки вниз»; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Погладь свой носик». Очень любим мы свой нос. А за что? Вот в чем вопрос.	И.п. - основная стойка.	1 - на вдохе погладить боковые части носа от кончика к переносице; 2-4 - на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами; 5-6 - и.п.	4 раза.
	Дотянись до ладошки.		В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).	
	Передача мяча		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении Перебрасывании мяча друг другу во время ходьбы Перебрасывание набивного мяча в парах	20 раз
	Подвижная игра «Пчелу и медведи»		Ход игры: Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей, по условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы	

			улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не прыгивая, не пропуская реек. Со скамеек прыгивать на носки полусогнутые ноги.	
--	--	--	--	--

Февраль третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Маленькое колесо».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - круговые движения плечами; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Большое колесо».	И.п. - то же.	1 -4 - круговые движения прямыми руками вперед-вверх, назад-вниз; 5-6 - и.п.	8 раз.
3	«Наклон».	И.п. - то же.	1-2 - наклон вправо (влево); 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Приседание».	И.п. - основная стойка.	1-4 - присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину; 5-8 - и.п.	8 раз.
5	«Бревнышко».	И.п. - лежа на спине, руки вверх.	1-4 - повернуться со спины на живот; 5-8 - повернуться с живота на спину.	8 раз.

6.	«Пловец».	И.п. - лежа на животе.	1-2 - левую руку вперед, правую назад вдоль туловища, опустить голову и приподняться; 3-4-и.п.; 5-6 - правую руку вперед, левую назад вдоль туловища, опустить голову и приподняться; 7-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - основная стойка.	1-2 - прыжки ноги в стороны, руки в стороны; 3-4 - и.п.	10 раз в чередовании с ходьбой.
	«Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.	И.п. - то же.	1 - через нос с шумом набрать воздух; 2 - задержать дыхание на 1-2 сек.; 3-4 - выдох, произнося «у-у-у».	2-3 раза.
	Ежики и лиса.		Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».	
	Балансировка на фитболе		Лежа на животе на фитболе, поворот на спину Балансировка на фитболе лежа на животе Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы	
	Подвижная игра «Не урони»		Ход игры: Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить донести до ориентира-8-9 метров. Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал. Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.	

Февраль четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	

1.	«Растягивание резины».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки.	1-2 - руки в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Маятник».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.	1 -2 - наклон туловища вправо; 3-4 - и.п. То же влево.	8 раз.
3	«Покрутись».	И.п. - стойка ноги врозь, руки за спиной.	1-4 - круговые движения туловищем в правую сторону. То же в левую сторону.	8 раз.
4.	«Приседание».	И.п. - основная стойка.	1 -4 - присесть, поднимая руки вверх и делая хлопок над головой; 5-6 - и.п.	8 раз.
5	«Хлопок».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказав «хлоп»; 3-4 - и.п.	8 раз.
6.	«Лягушонок».	И.п. - лежа на животе.	1 -2 - опустить голову лицом вниз, максимум вытягивая шею, туловище и ноги; 3-4 - голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -8 - прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Барабанщик». Мы слегка побарабаним и сильнее сразу станем.	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	1-2 - на выдохе присесть, похлопать по коленям, произнося «бам-бам-бам»; 3- 4 - и.п. - вдох.	4 раза.

	Паучки и птицы.		По команде: «Паучки» - дети – «паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами. По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.	
	Отбивание мяча		Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега Остановка и передача мяча в движении	20 раз
	Подвижная игра «Рыбки»		Ход игры: Соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1м. дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давая поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры. Усложнение: ввести бег.	

Март первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Носу на носок».	И.п. - основная стойка.	1-2 - руки на пояс, отведя плечи назад-вниз, подняться на носки; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 -2 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 3-4 - и.п.	8 раз.
3	«Выпад в сторону».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-2 - выпад правой (левой) ногой в сторону; 3-4 - и.п.	8 раз.

4.	«Достань свое колено».	И.п. - сидя, ноги скрестно.	1-2 - наклониться вправо, коснуться лбом колена; 3-4 - и.п. То же в левую сторону.	8 раз.
5	«Сесть -лечь».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - сесть, помогая руками, сказав «сели»; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Согни стопу».	И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях под прямым углом.	1-4 - сгибать и разгибать стопу (носки вниз-вверх); 5-6 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки на прямых ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Трубач». За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой».	1 - вдох; 2-4 - медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф».	4 раза.
	«Ушки»		Каждый ребенок садится на край своего стула и наклоняет голову то к правому, то к левому плечу. При этом упражнении разогреваются уши, а через нервные окончания в ушных раковинах возбуждается весь организм, улучшается настроение.	Наклоны выполняются плавно, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча. Упражнение выполняется 20 сек.

	Ведение мяча		Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы Ведение мяча в движении Прыжки на мячах – хоппах	20 раз
	Подвижная игра «Полоса препятствий»		Ход игры: В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.	

Март вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Руки в стороны».	И.п. - основная стойка.	1-2 - прямые руки в стороны, сводя лопатки; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Покрутись».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1 - руки вверх, пальцы сцеплены в «замок»; 2-5 - круговые движения туловища, последовательно наклоняясь вправо, вперед, влево, назад; 6-7 - руки вверх; 8 - и.п.	8 раз.
3	«Выпад вперед».	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	1-2 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.

4.	«Хлопок под коленом».	И.п. - основная стойка.	1-2 - поднять левую согнутую в колене ногу и хлопнуть под коленом, спину держать прямо, произнести «хлоп»; 3-4 - и.п. То же правой ногой.	8 раз.
5	«Сядь на пяточки».	И.п. - стойка в упоре на коленях.	1-2 - наклон вперед, опускаясь на пятки, прогибая спину, поднимая руки вперед-вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
6.	«Подними ноги».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - прямые ноги вверх, носочки тянуть; 3-4 - и.п.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -4 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах с продвижением назад; 13-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Самолет». Полетим на самолете, будем сильными в полете.	И.п. - лежа на животе, опора на предплечья.	1-2 - на вдохе прогнуться, приподняв руки и верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п. - выдох.	4 раза.
	Солдатики и куклы.		По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку. По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.	
	Ведение мяча		Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния	20 раз
	Подвижная игра «Коршун и наседка»		Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.	

Март третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Сожми кулачок».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - руки вперед, сжимая пальцы в кулачки; 3-4 - согнуть руки, отводя плечи и локти назад, прогибая спину и разжимая пальцы; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - то же.	1 - согнуть руки в локтях к плечам; 2-3 - поворот влево (вправо); 4 - и.п.	8 раз.
3	«Выпад в сторону».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -2 - выпад правой ногой в сторону, спину держать прямо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.
4.	«Клубочек».	И.п. - основная стойка.	1-2 - присесть на носках, сгибая туловище вперед, прижать грудь к бедрам, захватывая колени руками; 3-4 - и.п.	8 раз.
5	«Походи на руках».	И.п. - стойка на четвереньках.	1-4 - переступить руками вправо и влево, приподнимая поочередно прямые ноги; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Сядь».	И.п. - лежа на спине.	1 -4 - сесть без помощи рук; 5-8 - лечь (с прямой спиной) в и.п.	6 раз.

7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Я дышу спокойно, тихо, плавно». Мы тихонечко подышим, тишину вокруг услышим.	И.п. - то же.	1-4 - вдох; 5-8 - пауза; 9-12 - выдох через нос.	2 раза.
	Мышки и кошка.		«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».	
	Забрасывание мяча		Забрасывание мяча в корзину с трех шагов Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении Бросок мяча в ворота на меткость Отбивание мяча на месте	20 раз
	Подвижная игра «Кто быстрее»		Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.	

Март четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Наклон головы».	И.п. - основная стойка.	1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за головой.	1-2 - руки в стороны с поворотом влево (вправо); 3-4 - и.п.	8 раз.

3	«Достань носочек».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - поворот влево, наклоняясь вперед двумя руками, достать носок левой ноги, сгибая правую ногу; 3-4 - и.п. То же к правой ноге.	8 раз.
4.	«Подними колено».	И.п. - основная стойка.	1 -2 - согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, захватив верхнюю часть голени обеими руками, прижать бедро к животу; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
5	«Улитка».	И.п. - стойка на четвереньках.	1-4 - переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ног; 5-6 - и.п.	6 раз.
6.	«Плуг».	И.п. - лежа на спине.	1-4 - прямые ноги вверх, сгибая туловище, достать носками ног пол за головой; 5-8 - и.п.	4 раза.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1 -4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте.	4 раза.
	«Ежик». Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше.	И.п. - основная стойка.	1 -2 - короткий шумный вдох носом - поворот головы вправо; 3-4 - выдох через полукруглые губы -поворот головы влево.	4 раза.
	Эстафета с палочкой		Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.	
	Броски мяча		Броски мяча с хлопком и ловля его в движении Перебрасывание 2 мячей одновременно в парах Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4м.)	20 раз

	Подвижная игра «Будь внимателен»		Ход игры: На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.	
--	-------------------------------------	--	---	--

Апрель первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом разным		Держать осанку	
1.	«Мы сильные».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам, пальцы сжаты в кулачки.	1-2 - руки вперед, разжимая кулачки, посмотреть на них; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Насос».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-4 - наклон влево, скользя левой рукой вниз, а правой - вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины). То же в правую сторону.	8 раз.
3	«Кто ниже».	И.п. - основная стойка.	1-2 - присесть как можно ниже, сохраняя правильную осанку; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Достань носки ног».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-4 - наклон вперед-вниз, скользя руками по боковой части ног, стараясь достать носки ног; 5-8 - и.п.	8 раз.

5	«Пошагали».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - подняв носки, отвести их в стороны, опуститься на всю стопу, то же выполнить, поднимая пятки. Движения выполнять непрерывно, пока ноги не окажутся на ширине плеч; 9-16 - обратным движением вернуться в и.п.	6 раз.
6.	«Достань носочки».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - сесть, опираясь руками о пол; 3-4 - наклоняясь вперед, достать руками пальцы ног; 5-6 - и.п.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-8 - прыжки «нога вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
	«Крылья». Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс!	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести «вниз».	6 раз.
	«Качалка»		Дети садятся на пол в круг, сгибают ноги в коленях и обхватывают их руками. Затем перекачиваются в положение лежа на спине и делают несколько покачивающихся движений на спине.	20-30 сек. 3-4 подхода.
	Перебрасывание мяча		Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал Передача мяча ногой в движении Прыжки на мячах – хоппах	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись»		Ход игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.	

Апрель вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
-------	----------	--------------------	------------	-----------

	Ходьба методом	разным	Держать осанку	
1.	«Хлопок».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-4 - раскачивание рук вперед-назад с хлопками впереди-сзади; 5-6 - и.п.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь.	1-6 - повороты туловища вправо-влево со свободными движениями рук; 7-8 - и.п.	8 раз.
3	«Подними руки».	И.п. - сидя, ноги скрестно.	1-2 - наклон туловища вправо (влево), руки вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Посиди похлопай».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.	1-2 - наклон вперед, хлопнуть об пол сбоку от левой стопы; 3-4 - наклон вперед, хлопнуть за ногами; 5-6 - наклон вперед, хлопнуть об пол сбоку от правой стопы; 7-8 - и.п.	8 раз.
5	«Уголок».	И.п. - лежа на спине.	1-2 - прямые ноги вверх; 3-4 - развести ноги в стороны; 5-6 - соединить ноги вместе; 7-8 - и.п.	6 раз.
6.	«Длинные руки».	И.п. - лежа на спине, руки за головой.	1-2 - руки вверх, пошевелить пальцами; 3-4 - и.п.	8 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.	1-4 - подпрыгивание на правой ноге, левая нога с оттянутым носком выставлена вперед; 5-8 - ходьба на месте. То же на другой ноге.	8 раз.
	«Ушки». Ушки слышать все хотят про ребят и про	И.п. - основная стойка.	1 -2 - глубокий вдох - наклон головы вправо; 3-4 - произвольный выдох - наклон головы влево.	4 раза.

	зверят.			
	"Нарисуй картину"		Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.	
	Перебрасывание мяча		Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу Отбивание фтбола двумя руками в ходьбе Перебрасывание мяча через сетку	20 раз
	Подвижная игра «Лягушки и цапля»		Ход игры: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой - 15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.	

Апрель третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Палка назад».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.	1-2 - руки вверх, отводя максимально назад, посмотреть на палку, правую ногу отставить назад на носок; 3-4 - и.п. То же левой ногой.	8 раз.
2.	«Поворот».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.	1-2 - поворот туловища вправо, руки максимально назад; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
3	«Потянись».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с пал-	1-2 - руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4 - и.п.	8 раз.

		кой на коленях.		
4.	«Дотянись носочком до палки».	И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.	1 -2 - руки вверх; 3-4 - ноги вверх; 5-6 - дотянуться носками ног до палки; 7-8 - и.п.	6 раз.
5	«Положи палку».	И.п. - то же.	1-2-сесть; 3-4 - положить палку на бедра; 5-6 - лечь на спину; 7-8 - сесть; 9-10 - взять палку; 11-12 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.	1 -2 - «ноги врозь - палка вверх»; 3-4 - «ноги вместе - палка вниз»; 5-8 - ходьба на месте, палка в руках внизу.	6 раз.
7.	«Счет». До десяти мы посчитаем, потом вдыхаем - выдыхаем.	И.п. - основная стойка, палка на полу.	1-10 - ноги вместе, нос зажать пальцами рук. Медленно и громко считать до 10; 11-14 - глубокий вдох; 15-18 - полный выдох через нос, рот закрыт.	4 раза.
	"Стирка"		На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.	
	Ловля мяча		Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния Ловля мяча, летящего на разной высоте Метание набивного мяча на дальность	20 раз
	Подвижная игра «Прыгни присядь»		Ход игры: Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25- 30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки,	

			чтобы верёвка их незадела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.	
--	--	--	--	--

Апрель четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом	разным	Держать осанку	
1.	«Поворот».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палка в руках лежит на плечах сзади.	1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища влево; 7-8 - и.п.	8 раз.
2.	«Наклон».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.	1-3 - пружинистые наклоны вперед, руки на уровне глаз, спину прогнуть; 4- и.п.	6 раз.
3	«Присядь».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.	1-2 - присесть на носочках, разводя колени в стороны, руки вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.
4.	«Покачайся».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.	1-2 - руки вверх, наклон туловища вправо; 3-4 - наклон туловища влево; 5-6 - и.п.	8 раз.
5	«Потянись».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.	1-2 - наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед; 3-4 - и.п.	8 раз.

6.	«Дотянись».	И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.	1-2 - одновременно левую ногу и правую руку вверх, стараясь палкой достать носок левой ноги; 3-4 - и.п. То же к носку правой ноги.	6 раз.
7.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу.	1-8 - прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16 - ходьба на месте. То же в другую сторону.	6 раз.
	«Обними себя». Резко руки разведем -полной грудью мы вздохнем.	И.п. - стойка ноги врозь.	1-2 - развести руки в стороны - вдох; 3-4 - рывком обнять себя за плечи с энергичным выдохом.	4 раза.
	«Ласточка»		Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.	
	Ведение мяча		Ведение мяча с дополнительными заданиями Бросание мяча до указанного ориентира Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы	20 раз
	Подвижная игра «Пингвины с мячом»		Ход игры: Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и оббежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему. Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.	

Май первая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
-------	----------	--------------------	------------	-----------

	Ходьба методом	разным	Держать осанку	
1.	«Палку назад».	И.п. - стойка ноги врозь, палка горизон- тально сзади в опу- щенных руках.	1-2 - руки максимально вверх; 3-4 - и.п.	8 раз.
2.	«Присядь».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу.	1-2 - руки вверх на уровень груди, прогнуться; 3-4 - присесть, спина прямая, руки вперед; 5-6 - и.п.	8 раз.
3	«Сядь -встань».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с пал- кой на коленях.	1-4 - встать без помощи рук, руки вперед; 5-8 - и.п.	6 раз.
4.	«Дотянись до носочка».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.	1-2 - подтянуться руками к правой ноге; 3-4 - и.п. То же к другой ноге.	6 раз.
5	«Бревнышко».	И.п. - лежа на животе, руки вверх, палка сбоку.	1-4 - поворот на спину через палку; 5-8 - и.п.	8 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты перед пал- кой, руки на поясе.	1-2 - прыжок через палку вперед на правой ноге, и.п.; 3-4 - прыжок через палку назад на левой ноге, и.п.; 5-6 - прыжок через палку вперед на левой ноге, и.п.; 7-8 - прыжок через палку назад на правой ноге, и.п.; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
7.	«Лыжник». Ходить на лыжах любим в	И.п. - основная стойка.	Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м-м-м».	30 сек.

	лес, где растут сосны до небес.			
	«Бег на трех ногах»		Дети разбиваются по парам, связывают рядом стоящие ноги (один - правую, второй - левую). Затем кладут руки на плечи друг другу и бегут к финишу на трех ногах.	Задание можно проводить в виде эстафеты для команд. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее справятся с заданием.
	Броски Мяча		Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча	
	Подвижная игра «День-Ночь»		Ход игры. Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. Воспитатель говорит: «Приготовиться!» - а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой домик, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.	

Май вторая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Палка вправо - палка влево».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, палку держать внизу ближе к концам.	1-2 - поднять палку на грудь; 3-4 - выпрямляя левую руку в сторону, отвести палку горизонтально влево и повернуть голову влево; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.	8 раз.
2.	«Присядь».	И.п. - стойка ноги врозь, палку держать внизу за концы.	1-2 - подняться на носки; 3-4 - присесть, поднимая руки вперед до уровня плеч, колени развести, спина прямая; 5-6 - и.п.	8 раз.
3	«Сядь -встань».	И.п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях.	1 -2 - встать без помощи рук, руки вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
4.	«Встань на коленочки».	И.п. - сидя на пятках, руки с палкой впе- реди.	1-4 - встать на колени, руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на палку; 5-8 - и.п.	8 раз.
5	«Положи палку».	И.п. - сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах.	1-2 - положить палку у носка правой ноги; 3-4 - и.п. То же к другой ноге.	6 раз.

6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу.	1 -4 - прыжки вдоль палки вправо на правой ноге; 5-8 - прыжки вдоль палки влево на левой ноге; 9-16 - ходьба на месте.	6 раз.
7.	«Цыплята». Крыльями хлопают, маму зовут: «Где наша мамочка, нет ее тут!».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки к плечам - вдох.	1-4 - на выдохе наклониться пониже, свободно свесив руки-крылышки и опустив голову; произносить «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям; 5-6 - на вдохе и.п.	4 раза.
	«Кто больше соберет игрушек»		Дети садятся на пол. По сигналу «Собирай!» дети пальцами обеих ног или пальцами одной ноги пытаются поднять игрушку и положить ее в коробку.	Руками помогать нельзя. Выигрывает тот, кто больше соберет игрушек.
	Ведение и броски		Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.)	
	Подвижная игра «Хитрая лиса»		Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая	

			лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. Варианты: Выбираются 2 лисы.	
--	--	--	--	--

Май третья неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба методом разным		Держать осанку	
1.	«Носу на носок».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.	1-2 - руки вперед; 3-4 - руки вверх, правую ногу отставить на носок вперед, посмотреть на палку, прогнув спину; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
2.	«Переложить палку».	И.п. - стойка ноги врозь, палка в правой руке внизу горизон- тально.	1 -2 - наклон вниз, переложить палку за пятками в левую руку; 3-4-и.п.; 5-6 - наклон вниз, переложить палку за пятками в правую руку; 7-8 - и.п.	8 раз,
3	«Выпад в сторону».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.	1-2 - выпад в сторону правой ногой, руки вперед; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.

4.	«Дотянись носочком до палки».	И.п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой.	1 -2 - руки вверх, посмотреть на палку; 3-4 - правую ногу вверх, дотянуться носочком ноги до палки; 5-6 - и.п. Тоже другой ногой.	8 раз.
5	«Потяни спинку».	И.п. - лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках.	1 -2 - голову и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п.	6 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка внизу.	1-2 - нога вперед - руки вперед; 3-4 - нога назад - руки вниз; 5-6 - и.п.	8 раз.
7.	«Домик». У жирафа дом большой, а у мышки -маленький. Наш жираф пошел домой, да и мышка в спаленку.	И.п. - основная стойка - вдох.	1-2 - на вдохе встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки (у жирафа дом большой); 3-4 - на выдохе присесть, обхватив руками колени, опустить голову, произнести звук «ш-ш» (у мышки - маленький); 5-8 - ходьба на месте (наш жираф пошел домой...).	4 раза.
	«Серсо»		Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. У одного из них в руках палка, у другого - палка и несколько колец (2-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону партнера, который ловит кольца на палку.	Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.

				Выигрывает тот, кто поймает больше колец.
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.		-Отбивание на месте -Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы -Перебрасывание мяча через натянутую веревку -Перебрасывание мяча друг другу	

Май четвертая неделя

№ п/п	Название	Исходное положение	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом		Держать осанку	
1.	«Ногу на носок».	И.п. - стойка ноги слегка расставлены.	1-2- руки вперед; 3-4 - руки вверх, правую ногу отставить на носок в правую сторону, посмотреть на палку; 5-6 - руки вперед; 7-8 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
2.	«Хлопок».	И.п. - то же.	1-2-руки вперед; 3-4 - присесть, положить палку на пол; 5-6 - встать, хлопнуть в ладоши над головой; 7-8 - присесть, взять палку; 9-10 - руки вперед; 11-12-и.п.	8 раз.
3	«Выпад вперед».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу.	1-2 - выпад вперед правой ногой, руки вверх, прогнуть спину; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.

4.	«Пропеллер».	И.п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу, хват за концы.	1 -8 - вращать палку от себя; 9-16 - вращать палку к себе; 17-18-и.п.	8 раз.
5	«Мах».	И.п. - стойка ноги врозь, хват палки руками за концы.	1 -2 - руки вперед, махом левой ноги достать правый край палки; 3-4 - и.п. То же другой ногой.	8 раз.
6.	«Попрыгай».	И.п. - стойка ноги сомкнуты, палка на шее.	1-8 - подпрыгивание на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте; 17-18-и.п.	4 раза.
7.	«Ветерок». Ветки ветерок качает, нас прохладой обдувает.	И.п. - основная стойка.	1 -2 - на вдохе руки вверх; 3-4 - на выдохе опустить руки, произнести звук «о-х»!	4 раза.
	«Метание мешочков»	Обруч диаметром 70 см, мешочки по количеству детей.	Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как инструктор произносит «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Инструктор отмечает, чей мешочек попал точно в круг.	Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.
	Диагностика Выявить уровень физической подготовленности.		-Ведение мяча ногой вперед -Броски мяча в ворота на меткость -Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте -Подбрасывание мяча с хлопками в движении	

3.5. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Организация занятий осуществляется в музыкально-спортивном зале. Работа кружка «Играем на здоровье» позволяет систематически и последовательно решать задачи развития физкультурно-спортивной направленности.

В работе кружка учитываются следующие моменты:

- Используются игры и упражнения разнообразные по двигательному содержанию и двигательным характеристикам;
- Игры и упражнения отвечают правилам дозировки: физическая нагрузка постепенно возрастает, а в последнем задании снижается;
- После игр-эстафет или других заданий, возбуждающих детей, планируются загадки, стихи, игры малой подвижности, игры хороводного типа, обеспечивающие смену деятельности, но не снижающие эмоциональный подъем;
- После фронтальных игр большой подвижности следуют задания, в которых действуют более выносливые дети;
- Обязательное музыкальное сопровождение;
- Создание игровых ситуаций, в которых ребенок должен самостоятельно принять решение;
- Формирование положительных эмоций, в том числе путем включения сценок драматизации, приглашение гостей-героев знакомых сказок и мультфильмов

Условия реализации программы:

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

- ✓ Шведская стенка -2 шт.
- ✓ Гимнастические скамейки- 8 шт.
- ✓ Гимнастические палки длинные и короткие-20 шт.
- ✓ Мячи резиновые -20 шт.
- ✓ Наклонные доски ребристые- 10 шт.
- ✓ Батут индивидуальный- 2шт.
- ✓ Туннель для пролезания – 4 шт.
- ✓ Маты -2 шт.
- ✓ Мини-мат. -2 шт.
- ✓ Коврики, дорожки массажные, со следами -10 шт.
- ✓ Канат – 2шт.
- ✓ Корзина для метания мячей - 6шт.
- ✓ Кегли (набор) -10 шт.
- ✓ Мешочки с грузом- 20 шт.
- ✓ Мяч-шар надувной-10 шт.
- ✓ Мячи разного веса и диаметра –(детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные, футбольные);-20шт.

- ✓ Мячи-хоппы;-8 шт.
- ✓ Баскетбольные корзины; 4шт.
- ✓ Конусы-ориентиры- 8 шт
- ✓ Обручи разного диаметра;-20 шт.
- ✓ Шарики пластмассовые;-50 шт.
- ✓ Игрушки-каталки.- 25 шт.
- ✓ Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).-10 шт.
- ✓ Платочки;-40 шт.
- ✓ Погремушки;-40 шт.
- ✓ Гантели пластиковые.-20 шт.
- ✓ Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря;-25 шт.
- ✓ Картотека подвижных игр, упражнений;-1шт.
- ✓ Маски для подвижных игр;- 50 шт.
- ✓ Ноутбук-1шт
- ✓ Экран -1 шт.
- ✓ Магнитофон-1шт.

3.6.Список литературы:

- Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!» Москва «Аркти»
- Николаева Н.И. «Школа мяча» СП.
- Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников
- Н.А. Фомина Сказочный театр физической культуры.
- Н. Л. Воробьева Побегает, попрыгаем. Сборник подвижных игр и забав.
- Э.Я. Степаненкова ФГОС Сборник подвижных игр
 - Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»
 - Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» Просвещение ;
 - Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду»
 - Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Просвещение
 - Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания».
 - Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду»
 - М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья»
 - М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.
 - Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам.

- Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников.
 - Е.Н. Вавилова Развитие основных движений у детей
 - Л.Д Глазырина В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
 - С.Ю.Федорова ФГОС примерные планы физкультурных занятий подготовительная группа.
 - Л.И Пензулаева ФГОС Физкультурные занятия в детском саду младшая группа.
 - Н.В.Нищева картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Санкт-Петербург Детство-Пресс 2008
 - Светлана Меняева «Подвижные игры дома и на улице».
 - Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика.
 - Л.В. Яковлева Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Конспекты и занятия. Спортивные праздники и развлечения.
 - Е В.Сулим Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стрейчинг.
 - Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович .100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.
 - Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3- 7 лет.
- Н. С. Голицина Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении

