

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок» с. Пасегово Кирово – Чепецкого района
Кировской области

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол от 24.08.2018 №6

УТВЕРЖДАЮ
заведующий
МКДОУ детский сад
«Колосок» с. Пасегово
_____ Н.А. Зяблых
Приказ № 53/1-од от 31.08.2018

Рабочая программа по физической культуре для детей 2-7 лет

СОСТАВИТЕЛЬ:
инструктор по физической культуре
Кучина Т.Ф.

Пасегово, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Образовательная нагрузка по возрастным группам
3. Структура физкультурного занятия в спортивном зале
4. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе
5. Формы организации двигательной деятельности
6. Общеразвивающие упражнения
7. Физкультурно-оздоровительная деятельность
8. Спортивно-оздоровительная деятельность
9. Физкультурно - досуговые мероприятия
10. Интеграция образовательных областей
11. Содержание программы по физической культуре по возрастным группам
 - цели и задачи основных видов движений (ходьба и бег, прыжки, ползание и лазанье, метание, катание, бросание и ловля мяча, равновесие, построения и перестроения, психофизические качества
 - картотека основных видов движений и упражнений (построение, ходьба, бег, прыжки, катание и бросание мяча, ловля мяча, метание мяча, подлезание и лазанье, равновесие, игры)
 - общеразвивающие упражнения (положения и движения головы, положения и движения рук, положение и движения туловища, положения и движения ног)
 - ожидаемые результаты в конце учебного года.
12. Мониторинг освоения образовательной области «физическая культура»
 - тестовые задания для детей второй младшей группы
 - таблица показателей физической подготовленности детей средней группы
 - таблица показателей физической подготовленности детей старшей группы
 - таблица показателей физической подготовленности детей подготовительной к школе группы
 - критерии и нормы оценки показателей физической подготовленности
 - границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности.
13. Взаимодействие со специалистами
 - инструктора по физической культуре и воспитателя
 - инструктора по физической культуре и учителя-логопеда
 - инструктора по физической культуре и медицинского работника
 - инструктора по физической культуре и музыкального руководителя
 - инструктора по физической культуре с педагогом-психологом
14. Взаимодействие с родителями
 - план взаимодействия с родителями
 - перечень тем консультаций для родителей
15. Физкультурное оборудование и инвентарь
16. Технические средства обучения
17. Рабочая документация
18. Приложения к рабочей программе
 - № 1 - План работы инструктора по физической культуре на 2014 - 2015 учебный год
 - № 2 – График работы инструктора по физической культуре на 2014 — 2015 учебный год
19. Используемая литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы"/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М., Мозаика - Синтез, 2010 г.
- Программой «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина - М.: ВЛАДОС, 2001);
- Программой «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

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

2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА (в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13)

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /время	Количество НОД в год / время
1 младшая	2/20	33/660
2 младшая	2/30	33/990
средняя	2/40	33/1320
старшая	2/50	33/1650
подготовительная к школе	2/60	33/1980
разновозрастная	2/40	33/1320

3. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в Музыкально – физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(приветствие, беседа - установка, мотивация, равнение в старших группах):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды

Движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа

4. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме, с учетом сезонности: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

6. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом,

прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

7. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

8. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

9. ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

10. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со

сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

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

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

11. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ 1 МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега.

Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы.

Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное построение
- В круг по зрительным ориентирам
- В колонну по зрительным ориентирам
- Шеренгу по зрительным ориентирам
- Парами

ХОДЬБА

- Стайкой за воспитателем в заданном направлении
- По кругу, взявшись за руки
- Парами, взявшись за руки
- В разных направлениях
- По дорожке шириной 20 см.
- Между предметами
- В колонне друг за другом не большими группами и всей группой
- Приставным шагом в сторону

БЕГ

- Стайкой на расстояние до 10 м
 - В разных направлениях небольшими группами и всей группой
- За предметом или с ним

- В колонне не большими группами и всей группой
- По кругу
- Между двумя линиями
- В медленном темпе 30-40 с

ПРЫЖКИ

- Ритмические приседания и выпрямления
- Подпрыгивание на двух ногах
- Вверх
- На двух ногах, пытаясь продвигаться вперед
- В длину с места
- В глубину

КАТАНИЕ

- Мяча с горки или ската и бег за ним
- Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- Мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками снизу вперед и вверх
- От груди двумя руками вперед
- Воспитателю
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель
- Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см.
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- Маленького мяча с расстояния до 1 м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках в разных направлениях

- На четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.)
- По дорожке между двух линий
- Под веревку, дугу высотой 30-40 см.
- Через бревно, лежащее на полу
- По стремянке произвольно
- Попытки влезания на вертикальную лестницу и спзания с нее любым удобным способом.

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2-2,5 м.)
- Ходьба по доске, положенной на землю
- Ходьба по наклонной доске шириной 25 см. (один конец приподнят на 15-20 см.)
- Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25 см.) и спзание с него
- Перешагивание через препятствия
- Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой
- Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50 см., высота 15 см.)
- Перешагивание из обруча в обруч
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол
- Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20 см. один от другого
- Медленное кружение на месте

ИГРЫ

Бегите ко мне
 Мышка и слон
 Пызурь
 Птички и кот
 Самолеты
 Солнышко и дождик
 Курочка-хохлатка
 Птички в гнездышке
 Поезд
 Прокати большой мяч
 У медведя во бору
 Воробышки и автомобильным
 Мой веселый звонкий мяч
 Найди свой домик
 Трамвай
 Лягушата
 С кочки на кочку
 Найди свой цвет
 Сова и мышки
 По ровненькой дорожке
 Мышки в кладовой
 Каравай
 Черный кот
 Сигналы светофора
 Спрячь игрушку и найди

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества.

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

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- свободное
- врассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад
- В горку и с горки

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку
- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.
 - Ходьба по гимнастической скамейке
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик

- У медведя во бору
- Бегите к кубику
- Мыши в кладовой
- Поезд
- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик
- Наседка и цыплята
- Птичка и птенчики
- Воробышки и кот
- Кролики
- Найди свой цвет
- Птички в гнездышке
- Найди свою пару
- Кот и мыши
- Лягушата
- Курочка-хохлатка
- Горелки
- Жмурки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Прыги-присядь
- Разложи-собери

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

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

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

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

При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании.

Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- Врассыпную
- В полукруг
- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направления
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- В длину последовательно через 4-6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Попытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.

- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РА ВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх-вниз, смена рук
- махи рук (вперед-назад, перед собой)
- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)
- сжимание и разжимание пальцев
- вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

ИГРЫ

Найди себе пару Пробеги тихо-громко Огуречик, огуречик Котят и щенят «Мыши и кот» Цветные автомобили Совушка Мы веселые ребята Самолеты Лиса в курятнике У ребят порядок свой Карусели Проводник и заяц Птичка и птенчики У медведя во бору Перелет птиц Зайки в огороде Бездомный заяц С кочки на кочку Охотники и заяц Холодно-жарко Дракон (удав) Зайцы и волк

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить 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. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ
- В рассыпную

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В две колонны
- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
- На скорость 20-30 м.
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60-80 см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
- В высоту с разбега 20-40 см.
- В длину с разбега 100 см.
- Через вращающуюся скакалку
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно –

ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг

- На возвышение 20 см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз

- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)

- Ходьба по скамейке приставным шагом

- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх

- вниз

- повороты направо, налево

- наклоны

Положения и движения рук:

одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны

- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)

- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)

- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)

- повороты (влево, вправо)

- вращения

Положения и движения ног:

- приседания

- махи вперед, держась за опору

- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх

- подскоки на месте

- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

Ловля обезьян Прыгни-присядь Охотники и утки Разложи и собери Кто скорее к кегле

Не оставайся на полу Жмурки Дорожка препятствий Стоп Ловкая пара Перелет птиц

Мышеловка Рыбак и рыбки Перемени предмет Два Мороза

Снайпер Не попадись Ловишка, лови ленту Третий лишний Охотники и звери

Ловишки с ленточками Вышибала Цепи-цепи Горелки Быстро по местам

Кто дальше Бег под скакалкой Караси и щука

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;

2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;

3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);

6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;

7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

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

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

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

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

КАРТотеКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг

- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

ХОДЬБА

- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- В длину с места 80-100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С высоты спиной вперед
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- В длину с разбега 170-190 см.

- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, слезание по диагонали
- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- -поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- - отставляя одну ногу назад на носок
- - прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам
- поднимать и опускать плечи
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекачиваться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейке гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Мышеловка
- Уд о ч ка

- Мы веселые ребята
- Передача мяча назад над головой в колонне
- Перелет птиц
- Гуси-Лебеди
- Ловишки с ленточками
- Пожарные на учении
- Не оставайся на полу
- Найди свою пару
- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Найди свой цвет
- Кто скорее до кегли
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Космонавты
- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Переправься по кочкам
- Караси и щука
- Третий лишний
- Бег под скакалкой
- Горелки
- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников

12. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
<p>Результат мониторинга:</p> <p>Высокий уровень – ребенок прошел по “дорожке” в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию</p> <p>Средний уровень – ребенок прошел по “дорожке” в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз</p> <p>Низкий уровень - ребенок прошел по “дорожке” в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз</p>		
Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
<p>Результат мониторинга:</p> <p>Высокий уровень – ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м</p> <p>Средний уровень – ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м</p> <p>Низкий уровень – ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую лестницу не достигнув отметки 1,5 м</p>		
Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета

<p>Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза Средний уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза Низкий уровень - ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше</p>		
<p>Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей</p>	<p>Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.</p>	<p>Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп</p>
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин. Средний уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин. Низкий уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 10м., с	3,3-2,4	3,4-2,6	
Бег 30 м, с	10,5-8,8	10,7-8,7	
Прыжки в длину с места, см	60-90	55-93	
Метание мешочка 150 г, м	2,5-4,1	2,4-3,4	пр
	2,0-3,4	1,8-2,8	лев

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 30м., с	9,2-7,9	9,8-8,3	
Прыжки в длину с места, см	100-110	95-104	
Прыжки в высоту с места, см	20-26	20-35	
Метание мешочка 150 г, м	3,9-5,7	3,0-4,4	пр
	2,4-4,2	2,5-3,5	лев

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 10м., с	7,8-7,0	7,8-7,5	
Прыжки в длину с места, см	116-123	111-123	
Прыжки в высоту с места, см	22-25	21-24	
Метание мешочка 150 г, м	4,4-7,9	3,3-5,3	пр
	3,3-5,4	3,0-4,7	лев

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	В	1
вредный	С	2
низкий	Н	3

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Границы
высокий	В	2,6 – 3,0
средний	С	1,6 – 2,5
низкий	Н	до 1,5

13. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

— использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

— взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

— формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

— помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

— активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с невротами
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

14. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями

воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии М. Поповой в старших группах ДОУ
Октябрь	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии М. Поповой в младших группах ДОУ
Ноябрь	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии М. Поповой в средних группах ДОУ
Декабрь	Участие родителей в зимней олимпиаде
Январь	Праздник труда по изготовлению зимних построек
Февраль	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии

	М. Поповой в старших и подготовительных группах ДОУ
Март	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии М. Поповой в средних группах ДОУ
Апрель	Совместное с родителями физкультурное занятие по технологии М. Поповой в младших группах ДОУ
Май	Традиционный поход выпускников с участием родителей
Июнь	Совместный с родителями спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Спортивный комплекс дома
3. Спорт для дошколят
4. Чем полезен оздоровительный бег
5. Азбука здоровья
6. Профилактика плоскостопия
7. Формирование навыков правильной осанки
8. Плавание, как средство закаливания организма
9. Значение развития мелкой моторики
10. Дыхательная гимнастика
11. Что такое самомассаж?
12. Как приучить ребенка к физической культуре

15. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

<i>Оборудование в здании</i>	<i>количество</i>
Гимнастическая лестница (высота 2,5 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Канат для лазанья (длина 260 см)	1 шт
Канат для ходьбы и перепрыгивания (длина 4 м)	2 шт
Веревка длинная для подлезания, перепрыгивания, ходьбы и т.д.	1 шт
Косичка (длина 60 см)	40 шт
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2 шт
Мячи: • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для футбола	много 12 шт 25 шт 7 шт

Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	15 шт
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	15 шт
Кольцеброс	1 шт
Кегли	много
Гантели	40 шт
Гири	12 шт
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 77 см)	3 шт
• средний (диаметр 62 см)	23 шт
Обручи для подлезания (высота 42 см)	6 шт
Кубики пластмассовые	много
Цветные ленточки (длина 60 см)	много
Бубен	2 шт
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт
Погремушки	40 шт
Корзина для инвентаря пластмассовая	4 шт
Рулетка измерительная (5м)	1 шт
Секундомер	2 шт
Свисток	1 шт
Карусель с лентами	2 шт
Кубы деревянные для прыгивания	5 шт
Мешочки с песком (150 г и 300 г)	25 шт
Мелкие игрушки	много
Образные игрушки для игр	есть
Шапочки	есть
<i>Оборудование на спортивной площадке</i>	<i>количество</i>
Спортивный комплекс со лесенкой, канатом, шестом и кольцами	2 шт
Льжи детские (пластмассовые)	15 пар
Санки	4 шт
Горка	1 шт
Рукоходы	2 шт
Яма для прыжков в длину	1 шт
Колеса для ходьбы	много
Кольцо баскетбольное	1 шт
Сетка волейбольная	1 шт

16. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Магнитофон	1 шт. (в методкабинете)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

17. РАБОЧАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

Список методической литературы:

автор, название, издательство, год

Е Г Батурина сборник игр к программе воспитания в д\
Г П лескова общеразвивающие упр-ия в д- саду
Т И Осокина «П/игры народов СССР» Просвещение 1988
А И Фомина «Физ-ные занятия и спортивные игры в д /с Просвещение» 1984год
А АОбухова «Занятия физкультурой в ДОУ» Знания 2007год
Е Ф Желобкевич «150 эстафет для детей дошкольного возраста «Скрипторий»2003год
Е Н Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Просвещение»1981год
МАФисенко «Физкультура»»Корифей2007год
Ю А Кириллова «Физические упрджения и п/игры на свежем воздухе» «Детство- пресс»2005 год
Н Б Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» «Детство-пресс» 2005год
СОФиллипова «Мир движений мальчиков и девочек» Детство-пресс 2005год
ЮФ Луури «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» Просвещение 1991год
Э Й Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Просвещение 1992год
М Н Попова «Навстречу друг другу « ЛОИРО 2001год»
МН Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей «Айрис-пресс»2997год
Н И Бочарова «Туристские прогулки в детском саду» АРКТИ 2004год
А П Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» ВЛАДОС 2001год
Л Н Волошина «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Гном 2004год
В Г Фролов «Физкультурные занятия и игры и упражнения на прогулке» Просвещение 1986год
Л И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду -2-я младшая группа Мозаика-

синтез 2009год

М Ф Литвинова «Русские народные подвижные игры» Просвещение 1986год

С О Филипова «Планирование в физической культуре дошкольников «РГПУ-2000год

Н Б Муллаева «Конспекты и сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Детство-пресс 2005год

М Ю Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет»ТЦ Сфера-2004год

Л Ф Тихомирова «Уроки здоровья» Академия развития-2003год

Л И Пензулаева»Физкультурные занятия в средней группе»

Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет Просвещение 1988год

М А Васильева Гербова В В Т С Комарова «Физическое воспитание детей 2-7лет
»Развернутое перспективное планирование « Учитель2010год

18. ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение № 1: План работы инструктора по физической культуре на 2014-2015 учебный год

Приложение № 2: График работы инструктора по физической культуре на 2014-2015

Приложение № 3. Перспективное планирование по группам

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

-----СЕНТЯБРЬ

**АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

1. Принеси предмет
2. Попади в круг
3. Найди зайку
4. День и ночь
5. Мишка косолапый
6. Птички и зайчики
7. Слоны и мышки
8. Хитрый котик

-----ОКТЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба

- стайкой за педагогом с игрушкой в руках (знакомство с залом и оборудованием)
- с остановкой
- с переходом на бег

Бег

- стайкой за педагогом
- с переходом на ходьбу

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «ножницы», «велосипед»- упражнение ногами, лежа на спине
- «я на солнышке лежу» - упражнения, лежа на животе
- «маленькие часики» - движения головой, сидя на ягодицах
- «большие часики» - движения корпусом в прямостоянии
- «птички машут крыльями», «мельница», «моторчики»- движения руками
- «птички клюют зернышки», «гномик-великан» - движение с приседанием
- «зайка», «лягушата» - упражнения в прыжках на месте
- «ветерок», «звездочки» - вращения

Основные виды движений (1-2 движения):

- ползание – «санки», «котята», «собачка», «бревнышки»
- ходьба – «мишка-косолапый», «слон», «лисичка», «великан»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (2 занятия подряд):

- «Бегите ко мне»
- «Мышка и слон»
- «Пузырь»
- «Птички и кот»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- Ходьба за педагогом + логоритмика

-----НОЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (с погремушкой):

Ходьба

- стайкой за педагогом
- с изменением направления

Бег

- стайкой за педагогом
- с остановкой

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз) (с погремушкой, ленточкой)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «жучок», «Ванька-встанька» - упражнения, лежа на спине
- «рыбки плавают» - упражнения, лежа на животе
- «карусель» - вращения на ягодицах, переставляя ногами
- «маленький чайник» - движения головой
- «большой чайник» - движения корпусом
- «бабочки машут крыльями», «деревце качается», «хлоп-хлоп»- движения руками
- «прятки», «жираф-муравей» - движение с приседанием
- «мячик», «кузнечик» - упражнения в прыжках с продвижением

Основные виды движений (1-2 движения):

- лазанье по гимнастической стенке вверх
- бросание мяча в обруч лежащий на полу и на высоте 40-50 см

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Самолеты»
- «Солнышко и дождик»
- «Курочка - хохлатка»
- «Птички в гнздышке»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба на носочках, с остановкой за педагогом + логоритмика

-----ДЕКАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба

- стайкой за ребенком (мягкая игрушка)
- с переступанием через лежащие на полу цветные ленты
- на носочках с остановкой по сигналу

Бег

- на носочках (тихо) чередуя с бегом на полной стопе (громко)
- от педагога
- в рассыпную из маленького круга

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «да и нет», «рисует часы» - упражнения головой, сидя на низких коленях
- «кузнечики», «не знаю» - упражнения плечами, стоя на высоких коленях
- «карусель» - вращения на ягодицах, переставляя руками, ноги на весу
- «велосипед» - вращательное движение ногами, лежа на спине
- «маленькие ножки» - маленькие шаги вперед, сидя на ягодицах, ноги прижаты к себе, руками упор сзади
- «маленькая рыбка», «большая рыбка» - круговое движение руками
- «мама и я», «травка и дерево» - движение с приседанием
- «нам не страшно» - упражнения в прыжках со скамейки вниз на мат

Основные виды движений (1-2 движения):

- катание мяча в «воротца»
- ходьба по наклонной доске (15-20 см)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Мой веселый звонкий мяч»
- «Найди свой домик»
- «Трамвай»
- «Лягушата»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба крадущуюся на носочках + логоритмика

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:**Ходьба**

- на месте
- высоко поднимая колени
- приставной шаг вперед

Бег

- меняя направление по сигналу
- в заданном направлении

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)**Общеразвивающие упражнения (3-6):**

- «ножницы», «велосипед»- упражнения ногами, лежа на спине
- «я на солнышке лежу» - упражнения, лежа на животе
- «маленькие часики» - движения головой, сидя на ягодицах
- «большие часики» - движения корпусом в прямостоянии
- «птички машут крыльями», «мельница», «моторчики»- движения руками
- «птички клюют зернышки», «гномик-великан» - движение с приседанием
- «зайка», «лягушата» - упражнения в прыжках на месте
- «ветерок», «звездочки» - вращения

Основные виды движений (1-2 движения):

- ползание – «санки», «котята», «собачка», «бревнышки»
- ходьба – «мишка-косолапый», «слон», «лисичка», «великан»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Солнышко и дождик»
- «С кочки на кочку»
- «Найди свой цвет»
- «Сова и мышки»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба за педагогом + логоритмика

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:**Ходьба**

- в повороте и с продвижением вперед
- спиной вперед
- приставной шаг в сторону

Бег

- меняя направление по сигналу
- в заданном направлении

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)**Общеразвивающие упражнения (3-6):**

- «жучок», «Ванька-встанька» - упражнения, лежа на спине
- «рыбки плавают» - упражнения, лежа на животе
- «карусель» - вращения на ягодицах, переставляя ногами
- «маленький чайник» - движения головой
- «большой чайник» - движения корпусом
- «бабочки машут крыльями», «деревце качается», «хлоп-хлоп»- движения руками

- «прятки», «жираф-муравей» - движение с приседанием

- «мячик», «кузнечик» - упражнения в прыжках с продвижением

Основные виды движений (1-2 движения):

- лазанье по гимнастической стенке вверх
- бросание мяча в обруч лежащий на полу и на высоте 40-50 см

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Бегите ко мне»
- «Мышка и слон»
- «Пузырь»
- «Птички и кот»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба спокойная в рассыпную + логоритмика

-----МАРТ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба

- парами держась за обруч
- с прохождением в большой обруч
- приставной шаг назад

Бег

- парами держась за обруч
- с пробеганием в большой обруч

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «кто там?» - упражнения головой, лежа на спине
- «лебедушка» - упражнения, лежа на животе
- «карусель» - вращения на ягодичах, переставляя ногами, руки на коленях
- «маленькая бусинка» - упражнение, сидя на полу с маленьким мячиком
- «тяжелая бусинка», «загляни и посмотри» - движения корпусом
- «силачи», «ножницы», «танцующая полочка» - движения руками
- «собери цветы», «умой личико» - движение с приседанием
- «кто дальше?» - упражнения в прыжках через ленточку-речку

Основные виды движений (1-2 движения):

- проползание по скамье на четвереньках
- катание мяча по скамье

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Поезд»
- «Прокати большой мяч»
- «У медведя во бору»
- «Воробышки и автомобиль»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба за педагогом с разным положением рук + логоритмика

-----АПРЕЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба

- парами держась за гимнастическую палку
- с переступанием через кубики

Бег

- за мячиком
- с переходом на ходьбу

ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «муравей и птичка» - упражнения головой, сидя на ягодичах, ноги врозь
- «лягушка квакает» - пружинка коленями, руки на стопах
- «послушная ленточка» - упражнение, сидя на полу с цветной лентой
- «палочка-выручалочка», «выгляни и посмотри» - движения корпусом
- «силачи», «падающий лист» - движения руками с ленточкой
- «положи и подними», «подкинь и присядь» - движение с приседанием

- «а ты так можешь?» - прыжки через ленточку-речку, ноги врозь; вверх до предмета

Основные виды движений (1-2 движения):

- перелезание и подлезание под скамью
- катание мяча сидя на полу

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «По ровненькой дорожке»
- «Мыши в кладовой»
- «Курочка-хохлатка»
- «Каравай»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба за названным ребенком + логоритмика

-----МАЙ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба

- парами держась за гимнастическую палку
- с переступанием через кубики

Бег

- за мячиком
- с переходом на ходьбу

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: (повтор 4-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (3-6):

- «муравей и птичка» - упражнения головой, сидя на ягодицах, ноги врозь
- «лягушка квакает» - пружинка коленями, руки на стопах
- «послушная ленточка» - упражнение, сидя на полу с цветной лентой
- «палочка-выручалочка», «выгляни и посмотри» - движения корпусом
- «силачи», «падающий лист»- движения руками с ленточкой
- «положи и подними», «подкинь и присядь» - движение с приседанием
- «а ты так можешь?» - прыжки через ленточку-речку, ноги врозь

Основные виды движений (1-2 движения):

- ловля мяча из рук педагога
- ходьба канату

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра - 2 занятия подряд):

- «Черный кот»
- «Птички и автомобили»
- «Сигналы светофора»
- «Спрячь игрушку и найди»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Ходьба по ориентирам (скамейка, пианино, дверь, мячи) + логоритмика

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

-----СЕНТЯБРЬ

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок прошел по “дорожке” в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию		

<p>Средний уровень – ребенок прошел по “дорожке” в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз Низкий уровень - ребенок прошел по “дорожке” в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз</p>		
<p>Определить силовые и координационные способности</p>	<p>Залезть на гимнастическую лестницу на высоту не менее 1,5 м</p>	<p>Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз</p>
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м Средний уровень – ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м Низкий уровень – ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую лестницу не достигнув отметки 1,5 м</p>		
<p>Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами</p>	<p>Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета</p>	<p>Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета</p>
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза Средний уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза Низкий уровень - ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше</p>		
<p>Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей</p>	<p>Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.</p>	<p>Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп</p>
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин. Средний уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин. Низкий уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
выше нормы	ВН	1
средний	С	2
ниже нормы	НН	3

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Границы
выше нормы	ВН	2,6 – 3,0
средний	С	1,6 – 2,5
ниже нормы	НН	до 1,5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Принеси предмет
2. Попади в круг
3. Найди зайку
4. Птички и зайчики

-----ОКТАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Познакомить ребенка с самим собой и детьми из группы.

Это значит, что ребенок должен знать и отвечать на вопрос, как его зовут, сколько ему лет (малыши любят показывать на пальчиках), называть свой пол – мальчик или девочка, через образец взрослого знать свои индивидуальные особенности – цвет волос и глаз, сколько и какие пальчики на руке (для этого используйте потешки) и т.д.

«Безопасность». «Острые, колющие и режущие предметы».

Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места.

Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- свободное
- в рассыпную
- в круг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- Обычная
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий

БЕГ

- По кругу
- С одной стороны зала на другую
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах на месте
- На двух ногах, продвигаясь вперед
- В плоский обруч, лежащий на полу
- Через предмет высотой 5-10 см.
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками из-за головы
- Вверх и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку

- Маленького мяча одной рукой через веревку

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой
- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- Под обручем, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону и другую сторону

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Пузырь
- Тише мыши
- Пройди и не задень
- Прогулка по лесу

-----НОЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Познакомить ребенка с самим собой и детьми из группы.

Через образец взрослого знать свои индивидуальные особенности – цвет волос и глаз, сколько и какие пальчики на руке (для этого используйте потешки) и т. д.

«Безопасность». «Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара».

1 . Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы. 2 . Никогда не тяни за электрический провод руками (а коты за хвост). 3 . Ни в коем случае не подходи к оголенным проводам и не дотрагивайся до них.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- свободное
- в колонну по одному
- в круг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- С одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за обруч
- С одной стороны зала на другую
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя скрестив ноги

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- Между расставленными предметами
- Через препятствие (верхний край приподнят на 40 см. от пола)

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Ходьба по гимнастической скамейке

ИГРЫ

- У медведя во бору
 - Бегите к кегли
 - Мыши в кладовой
 - Поезд
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Черный кот
- Хоровод
- Отгадай животное
- Волшебный лес

-----ДЕКАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Знакомить со своим телом.

Ребенку надо объяснить, что его тело состоит из множества клеточек. Клеточки надо поить чистой водой, кормить полезной пищей и ухаживать за ними. Тело состоит из рук и ног, туловища и головы. На руках и ногах есть пальцы. Все они имеют свое название.

«Безопасность». «Лекарства и бытовая химия».

1 . Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом. 2 . Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- в рассыпную
- в колонну парами
- в круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2 звена по ориентирам

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Приставным шагом вперед с одной стороны зала на другую
- На пяточках
- С выполнением заданий
- «Змейкой»

БЕГ

- В колонне
- В разных направлениях (мальчики в одну сторону по большому, девочки в другую по маленькому)
- В чередовании с ходьбой
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 1,5-2 м.
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- Под обручем, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой
- По шнуру
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие

ИГРЫ

- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик
- Попади в цель

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Снежинки
- Лепим снежную бабу
- Хоровод
- Чей голосок

-----ЯНВАРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Знакомить со своим телом.

На голове есть глаза, уши, рот, нос и волосы. Все они имеют свое назначение.

Покажите малышу, что произойдет, если заболит глазик (не видит), заболит ушко (не слышит), заболит носик (не дышит) и т.д.

«Безопасность». (невидимая и неслышимая). «ГАЗ».

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила: 1 . Срочно скажи об этом взрослым. 2 . Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру. 3 . Проверь, закрыты ли краны на плите. 4 . Немедленно позвони по телефону 04. 5 . Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- в рассыпную
- в шеренгу
- в круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из круга в колонну

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- Обычная парами
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках и пяточках
- С выполнением заданий
- Приставным шагом назад

БЕГ

- Парами
- С одной стороны зала на другую

По извилистой дорожке

- В чередовании с ходьбой
- В колонне со сменой ведущего по сигналу
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь спиной вперед на расстояние 2-3 м.
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу

КАТАНИЕ

- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- О землю и попытки ловить
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей вдаль правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- «Змейкой» между расставленными предметами
- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- Под скамейкой

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- По шнуру
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

ИГРЫ

- Наседка и цыплята
- Поезд
- Птички и птенчики
- Воробышки и кот

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Ласковые слова
- Лошадки
- Мяч по кругу
- Пройди тихо

-----ФЕВРАЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Научить культуре гигиены.

Объяснить ребенку зачем необходимо чистить зубы, выполаскивать рот и горло, причесываться, следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком. Им можно вытирать глаза и в него можно сморкаться.

«Безопасность». Если ты дома один.

1 . Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек. 2 . На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай "Нет". 3 . Если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, все равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму. 4 . Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес. 5 . Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона. 6 . На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" - отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут. 7 . Не верь, что кто-то придет или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- в рассыпную
- в колонну по одному и парами
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны в полукруг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий

- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад

БЕГ

- С выполнением заданий
- С одной стороны зала на другую.
- С предметом в руках
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на одной ноге держась за опору
- Вверх с касанием предмета рукой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- С ноги на ногу (подскоки)

Прямой галоп

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- О землю и попытки ловить

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от сверстника с расстояния 1м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- Мячей вдаль правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На высоких четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По гимнастической стенке приставным шагом в сторону.

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба с закрытыми глазами на расстояние 3м
- Остановка и приседание во время ходьбы, бега
- По шнуру с предметом
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие, с предметом в руках

ИГРЫ

- Кролики
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди вой цвет
- Мыши в кладовой

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Каравай
- Черный кот
- Посмотри и покажи
- Ушки

-----МАРТ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Научить культуре гигиены.

Учите ребенка смело и открыто выражать эмоциональные состояния: радость, удивление, страх. Показывайте на своем примере или на примере окружающих эти состояния, называйте их и поощряйте у ребенка проявлению.

«Безопасность». Опасности подстерегают тебя и на улице.

1 . Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся.

Если их долго нет обратись за помощью: на улице - к милиционеру, в магазине - к продавцу, в метро - к дежурному. 2 . Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься. 3 . Не играй на улице поздно. Происшествия чаще совершаются в темное время. 4 . Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места. 5 . Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными. 6 . Не принимай от незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей. 7 . Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, сверток, пакет - не трогай его. В нем может оказаться бомба.

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- свободное
- врассыпную
- в шеренгу
- в круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны в круг и обратно

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- На корточках
- С выполнением заданий
- Спиной вперед
- Приставным шагом в сторону
- Ноги врозь

БЕГ

- По диагонали
- По кругу, взявшись за руки
- С одной стороны зала на другую, обратно шагом
- По извилистой дорожке
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)

ПРЫЖКИ

- На двух ногах (ноги врозь)
- Перепрыгивание с разбега через препятствие
- На двух ногах, продвигаясь вперед с различным положением рук
- На месте в повороте
- С ноги на ногу

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от сверстника с расстояния 1 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На высоких четвереньках по прямой и «змейкой»
- С опорой на руки и ягодицы (санки)
- Перевороты лежа на полу (ноги выпрямить, руки согнуть под себя)
- По скамейке

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по доске, положенной на землю спиной вперед (ширина 20 см.)

- По шнуру после 3 приседаний
- Ходьба по скамейке, перешагивая через препятствия
- Стоя на месте, согнуть одну ногу и постоять, сохраняя равновесие

ИГРЫ

- Птички в гнездышке
- Воробышки и кот
- Найди свою пару
- Кот и мыши

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Пройди тихо
- Летает — не летает
- Ласковые слова
- Пройди и не задень

-----АПРЕЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Научить быть осторожным.

Познакомьте малыша с опасными предметами (нож, ножницы, вилка, карандаш, кисточка). И опять на конкретных примерах и любимых игрушках покажите и расскажите, что произойдет с малышом, если он сделает неправильно: ему будет больно, плохо.

«Безопасность». Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди.

1 . Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. 2 . Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы. 3 . Не суши белье над плитой. 4 . Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми). 5 . В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

(разминка) ПОСТРОЕНИЕ: 1,5 мин.

- в рассыпную
- в шеренгу
- в круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из шеренги в круг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 11 мин.

ХОДЬБА

- Марш, руки на поясе
- Спиной вперед
- На носочках и пяточках
- подниматься на степ-доску и спускаться

БЕГ

- По кругу
- В разным положением рук
- Парами, взявшись за руки
- Непрерывный 1 мин.

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на одной ноге без опоры на месте
- С мячиком в руках
- Из глубокого приседа (лягушки)

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На задних четвереньках по прямой
- По скамейке на животе, подтягиваясь руками
- По доске, положенной на пол, задом на перед
- Под обруча, расположенного вертикально, задом на перед

РАВНОВЕСИЕ

- Бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега с последующим 3-х кратным приседанием
- Спокойная ходьба после медленного кружения на месте в одну сторону

ИГРЫ

- Разложи и собери
- Лягушата
- Курочка-хохлатка
- Попади в круг

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Прыгает – не прыгает
- Фигурная ходьба
- Спят усталые игрушки
- Ходьба по ребристой дорожке

-----МАЙ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа): 1,5 мин.

«Здоровье». Научить ребенка говорить о самочувствии.

Ребенок должен знать элементарные признаки болезни (головные боли, боли в животе, температура и т.п.), о необходимости сразу же говорить взрослым об ухудшении самочувствия, о возможных причинах боли.

«Безопасность». Если в доме начался пожар

1 . Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды. 2 . Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей. 3 . Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. 4 . При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше. 5 . При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься. 6 . Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут. 7 . Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти. 8. Вне населенных пунктов детям разрешается идти только со взрослыми по краю (обочине) навстречу машинам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Принеси предмет
2. Попади в круг

3. Найди зайку
4. Птички и зайчики

СРЕДНЯЯ ГРУППА

-----СЕНТЯБРЬ

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 10м., с	3,3-2,4	3,4-2,6	
Бег 30 м, с	10,5-8,8	10,7-8,7	
Прыжки в длину с места, см	60-90	55-93	
Метание мешочка 150 г, м	2,5-4,1	2,4-3,4	пр
	2,0-3,4	1,8-2,8	лев

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	В	1
вредный	С	2
низкий	Н	3

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Границы
высокий	В	2,6 – 3,0
средний	С	1,6 – 2,5
низкий	Н	до 1,5

-----ОКТАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Познакомить с собой.

Рассказать ребенку, кто такой человек и чем он отличается от животных.

«Безопасность». Острые, колющие и режущие предметы».

Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места.

Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- В круг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В разных направлениях
- С разным положением рук
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- Из круга в круг
- Прямой галоп

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по ребристой доске
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом

ИГРЫ

- «Доползи до погремушки»
 - «Воробьишки и автомобиль»
 - «Пройди - не задень»
 - Найди себе пару
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Съедобно — не съедобно
- Закончи слово
- Покажи повадки животного
- Ходьба по ребристой дорожке

-----НОЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Познакомить с собой.

Помочь ребенку увидеть сходства и различия человека и животного. Научите ребенка оценивать себя.

«Безопасность». «Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара».

1 . Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы. 2 . Никогда не тяни за электрический провод руками (а коты за хвост). 3 . Ни в коем случае не подходи к оголенным проводам и не дотрагивайся до них.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В рассыпную
- В круг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- По кругу с переменной направления

БЕГ

- В колонне по одному
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- По узкой дорожке, между линиями
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)

ПРЫЖКИ

- Прыжки вверх на месте, ноги вместе - ноги врозь
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- В глубину с высоты 20-30 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп

КАТАНИЕ МЯЧА

- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На средних четвереньках между предметами
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- «Толкай мяч»
- «Скорее в круг»
- «Быстро возьми — быстро положи»
- Огуречик, огуречик

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Спят усталые игрушки
- Черный кот
- Ласковые слова
- Пройди тихо

-----ДЕКАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Познакомить со своим телом.

Ребенок может знать и называть все части тела, знать их назначение. Объяснять ребенку что тело нужно содержать в чистоте без напоминания взрослых (если не почистить зубы (флюс –надуется вся щека и будет болеть) или не помытт ножки (амбре - плохой запах).

«Безопасность». «Лекарства и бытовая химия».

1 . Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом. 2 . Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В рассыпную
- В полукруг
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из круга в полукруг и наоборот

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В шеренге с одного конца зала в другой
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- Широкими шагами
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп

КАТАНИЕ МЯЧА

- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На высоких четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.

- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На высоких четвереньках между предметами
- На средних четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по скамейке приставным шагом

ИГРЫ

- «Скачем по лужам»
- «Поймай бабочку»
- «Мыши и кот»
- «Охотники и заяц»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Чего не стало
- Морская фигура
- Проведи мяч
- Посмотри и повтори

-----ЯНВАРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Научить культуре гигиены

Ребенок должен знать и понимать, почему он пользуется ИНДИВИДУАЛЬНЫМ полотенцем, расческой, зубной щеткой, носовым платком. Пришла пора рассказать о микробах. Полезные - есть на всем нашем теле, а опасные - на всех предметах вокруг. Полезные нас защищают, а опасные нас заражают болезнями. Поэтому дети носят только СВОЮ одежду и обувь, пьют из своего стакана, при чихании и кашле – закрывать нос и рот носовым платком или ладошкой, едят только мытые и чистые фрукты и овощи, сидят на расстоянии 1, 5-2 метра от телевизора, говорят тихим спокойным голосом, рассматривают книги и картинки сидя, а лежа – отдыхают или спят.

«Безопасность». Невидимая и неслышимая опасность - «ГАЗ» .

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила:

- 1 . Срочно скажи об этом взрослым.
- 2 . Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру.
- 3 . Проверь, закрыты ли краны на плите.
- 4 . Немедленно позвони по телефону 04.
- 5 . Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В рассыпную
- В колонну по одному
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в круг
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук

- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)

ПРЫЖКИ

- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- На правой и левой ноге с продвижением
- Прямой галоп

КАТАНИЕ МЯЧА

- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних и высоких четвереньках по прямой вперед и назад спиной
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- «Толкай мяч»
- «Воробьишки и автомобиль»
- «Мыши и кот»
- Запретный круг

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Кого не стало
- Тишина
- Закончи слово
- Летает – не летает

-----ФЕВРАЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Культура гигиены

Теперь пришла пора научить ребенка понимать эмоциональные состояния других людей: удовольствие, радость, страх. Лучший пример – родители и любимые игрушки. От чего родители и любимые получают именно такие состояния, показывайте и рассказывайте. Превратите это в замечательную привычку - рассказывать, что вы чувствуете в конкретной ситуации.

«Безопасность». Если ты дома один, запомни следующие правила безопасности.

1 . Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек. 2 . На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай "Нет". 3 . Если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, все равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму. 4 . Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес. 5 . Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона. 6 . На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" - отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут. 7 . Не верь, что кто-то придет или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В рассыпную
- В полукруг
- В колонну по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам на месте
- Из колонны по два в два круга
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В колонне по два
- В разных направлениях с остановкой по сигналу
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- В длину с места (50-70 см.)
- На месте на правой и левой ноге

• Прямой галоп парами

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних и высоких четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках «змейкой»
- На четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- «Поймай бабочку»
 - «Пройди - не задень»
 - «Птички в гнездышках»
 - «Зайки в огороде»
- ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Ходьба по ребристой дорожке
- Спят усталые игрушки
- Цапки
- Ушки

-----МАРТ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Учите быть осторожным.

Учить ребенка пользоваться опасными предметами: иголками, спицами, граблями, лопатой и расскажите ребенку про правила их хранения (почему иголка дружит с ниткой, почему на грубли наступают дважды...)

«Безопасность». Опасности подстерегают тебя и на улице.

1 . Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся. Если их долго нет обратись за помощью: на улице - к милиционеру, в магазине - к продавцу, в метро - к дежурному. 2 . Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься. 3 . Не играй на улице поздно. Происшествия чаще совершаются в темное время. 4 . Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места. 5 . Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными. 6 . Не принимай от

незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей. 7 . Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, сверток, пакет - не трогай его. В нем может оказаться бомба.

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В рассыпную
- В полукруг
- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Перестроение из колонны по два в полукруг

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Обруча в между расставленными предметами

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Отбивание о землю одной рукой

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На задних четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На средних и высоких четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- «Толкай мяч»
- «Мыши и кот»
- «Быстро возьми — быстро положи»
- «Мы веселые ребята»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Загадки-складки
- Прыгает – не прыгает
- Мяч по кругу
- Пройди и не задень

-----АПРЕЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Учите быть осторожным.

Рассказать, почему нельзя забираться на высокие предметы и покажите реальные картинки травмированных детей. Очень красочно опишите те чувства, которые испытал «переломанный» ребенок. Как бы вы не любили животных, научите ребенка НЕ трогать чужих собак и кошек.

«Безопасность». Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди.

1 . Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. 2 . Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы. 3 . Не суши белье над плитой. 4 . Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми). 5 . В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

(РАЗМИНКА): 2 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В полукруг
- В колонну по одному и по два
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по два в колонну по одному в движении
- Из круга в колонну по одному
- Из полукруга в колонну по два

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 15 мин.

ХОДЬБА

- С одного конца зала в другой (мальчики на встречу девочкам)
- С высоким подниманием колен
- На носочках
- Мелкими и широкими шагами в парах
- С разным положением рук
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- Широкими шагами
- Встречный (мальчики на встречу девочкам)
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- С мячиком в руках

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- На месте на правой и левой ноге
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних, высоких и задних четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- Подлезание под скамейку
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На средних, высоких и задних четвереньках между предметами
- На средних и высоких четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- «Воробышки и автомобиль»
- «Скорее в круг»
- «Птички в гнездышках»
- «Зайцы и волк»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 1 мин.

- Чей голосок

- Черный кот
- Фигурная ходьба
- Посмотри и покажи

-----МАЙ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 2 мин.

«Здоровье». Учите быть осторожным.

Электричество – это наука. Популярно расскажите про розетку, ее пользу и опасность.

«Безопасность». Если в доме начался пожар

1 . Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды. 2 . Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей. 3 . Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. 4 . При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше. 5 . При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься. 6 . Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут. 7 . Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- «Доползи до погремушки»
- «Скачем по лужам»
- «Поймай бабочку»
- «Скорее в круг»

СТАРШАЯ ГРУППА

-----СЕНТЯБРЬ

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 30м., с	9,2-7,9	9,8-8,3	
Прыжки в длину с места, см	100-110	95-104	
Прыжки в высоту с места, см	20-26	20-35	
Метание мешочка 150 г, м	3,9-5,7	3,0-4,4	пр
	2,4-4,2	2,5-3,5	лев

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	В	1
средний	С	2

низкий	Н	3
--------	---	---

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Границы
высокий	В	2,6 – 3,0
средний	С	1,6 – 2,5
низкий	Н	до 1,5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Ловля обезьян
2. Охотники и утки
3. Разложи и собери
4. Жмурки

-----ОКТАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Познакомить с собой.

Ребенок должен знать о себе следующую информацию - фамилия, имя, отчество (от имени папы), возраст, дата рождения, вес, рост, пол, цвет глаз и волос, интересы, любимая и нелюбимая еда, лучшие друзья, любимые игрушки-игры, любимые животные.

«Безопасность». Острые, колющие и режущие предметы».

Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места.

Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
 - В колонну по одному
 - В рассыпную
- ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну

- В две колонны

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- На пятках, носочках
- Широким шагом
- Со сменой положения рук
- В колонне с перестроением в пары
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- С выполнением заданий
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- Попеременно на одной и другой ноге
- Последовательно из обруча в обруч
- На одной ноге прямо
- Боковой голоп

- На месте на двух ногах, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по ребристой доске
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)

ИГРЫ

- Кто скорее до кегли
- Не оставайся на полу
- Прыгни – присядь
- Ловкая пара

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Вершки — корешки
- Найди и промолчи
- Сделай фигуру
- У кого мяч

-----НОЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Одеваться надо по погоде, чтобы было не жарко-не холодно. Простуда любит переохлаждение, мокрые ноги, перегрев.

«Безопасность». «Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара».

1 . Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы. 2 . Никогда не тяни за электрический провод руками (а коты за хвост). 3 . Ни в коем случае не подходи к оголенным проводам и не дотрагивайся до них.

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу

- В колону по одному, парами
- В круг, круг в круге

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- В две колонны
- В два круга

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе
- На скорость (эстафета)

ПРЫЖКИ

- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места
- В высоту с разбега 20-40 см.
- На месте на двух ногах, с поворотом вокруг

КАТАНИЕ МЯЧА

- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- Мышеловка
- Дорожка препятствий
- Охотники и утки
- Перелет птиц

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Что изменилось
- Летает – не летает
- Стоп

- Угадай

-----ДЕКАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Простуда боится полезную пищу – лук, чеснок, мед, малиновое варенье, картофель на пару, баню.

«Безопасность». «Лекарства и бытовая химия».

1 . Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом. 2 . Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну парами
- В круг, круг в круге
- В диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- из колонны в две колонны
- из круга в два круга
- «Змейкой»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Со сменой положения рук
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- Челночный бег (3 раза)

ПРЫЖКИ

- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой и прямой голоп
- Через короткую скакалку на двух ногах на месте
- Одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь

КАТАНИЕ МЯЧА

- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

- На четвереньках по прямой задом наперед
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках по скамейке задом наперед
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг

РАВНОВЕСИЕ

- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по ребристой доске
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- Рыбак и рыбки
- Ловля обезьян
- Перемени предмета
- Два Мороза

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Не задень
- Черный кот
- Эхо
- Стоп

-----ЯНВАРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Простуда боится закаливания. Закаливание начинается с рождения (открытая форточка, хождение босиком, закатывание рукавичков, мытье рук теплой- прохладной водой, летом – хождение босиком, полоскание горлышка...).

«Безопасность». Невидимая и неслышимая опасность - «ГАЗ » .

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила:

- 1 . Срочно скажи об этом взрослым.
- 2 . Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру.
- 3 . Проверь, закрыты ли краны на плите.
- 4 . Немедленно позвони по телефону 04.
- 5 . Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному
- В полукруг
- В диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из колонны в полукруг
- Из круга в две колонны

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- В полуприсяде
- «Змейкой» парами

- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- Чередование с ходьбой

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах
- На двух ногах боком (правым и левым через веревку)
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу
- На возвышение 20 см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Обруча между предметами

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- О стену и ловля его

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних и высоких четвереньках по прямой
- Подлезание под дугу
- Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- Снайперы
- Ловишки с ленточками
- Вышибала
- Цепи-цепи

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Съедобно – не съедобно
- Спят усталые игрушки
- Не задень
- Черный кот

-----ФЕВРАЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учить понимать состояния.

Объяснить ребенку о том, что у него есть пять чувств (слух, зрение, вкус,

обоняние, осязание). Все они важны, проявляются по-разному и имеют разное назначение.

«Безопасность». Если ты дома один, запомни следующие правила безопасности.

1 . Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек. 2 . На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай "Нет". 3 . Если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, все равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму. 4 . Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес. 5 . Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона. 6 . На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" - отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут. 7 . Не верь, что кто-то придет или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колону парами
- В круг в круге
- В рассыпную

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В два круга
- По диагонали «Змейкой»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- Широким шагом
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- С закрытыми глазами 3-4 м.

БЕГ

- Высоко поднимая колени
- В сочетании с другими движениями
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- На двух ногах боком (перед и назад)
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- В высоту с разбега 20-40 см.
- Через короткую скакалку на двух ногах

КАТАНИЕ МЯЧА

- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами толкая ногой (длина дорожки 2-3 м.)

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание мяча о землю одной рукой

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- В обруч, приподняты на 10 см от пола

- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На низких, средних и высоких четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз

ИГРЫ

- Не попадись
- Третий лишний
- Горелки
- Жмурки

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Ласковые слова
- Найди и промолчи
- Что изменилось
- Собери картинку

-----МАРТ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учите понимать состояния.

Учить детей сочувствовать, определять состояние человека по лицу, по жестам, речи.

«Безопасность». Опасности подстерегают тебя и на улице.

1 . Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся.

Если их долго нет обратись за помощью: на улице - к милиционеру, в магазине - к продавцу, в метро - к дежурному. 2 . Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься. 3 . Не играй на улице поздно.

Происшествия чаще совершаются в темное время. 4 . Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места. 5 . Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными. 6 . Не принимай от незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей. 7 . Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае, метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, сверток, пакет - не трогай его. В нем может оказаться бомба.

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В два, три круга
- В одну и две диагонали

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- В две, три колонны
- В два круга
- «Восьмеркой»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- В полуприседе и глубоком приседе
- Со сменой положения рук
- В колонне с перестроением в пары
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- В длину с места 60-80 см.
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- На возвышение 20 см. с места

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- На средних, высоких четвереньках по скамейке
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, повернуться кругом и продолжать бег
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перекаты на полу, ноги вместе, руки вверху сцеплены в замок

ИГРЫ

- Ловля обезьян
- Прыгни — присядь
- Охотники и утки
- Поймай обезьянку

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Мяч по кругу
- Пройди и не задень
- Забавы на скамейке
- Чей голосок

-----АПРЕЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 3 мин.

«Здоровье». Учите ребенка быть осторожным.

Рассказать ребенку, что такое экстренный случай и как позвать на помощь. Для этого необходимо научиться пользоваться телефоном- обращаясь за помощью надо назвать свои фамилию, имя, адрес, номер телефона, рассказать, что именно случилось, где ребенок находится. Ребенок должен знать, что «болтун - находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

«Безопасность». Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди.

1 . Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. 2 . Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы. 3 . Не суши белье над плитой. 4 . Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми). 5 . В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную

дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

(РАЗМИНКА): 3 мин.

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колону
- В диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В три колонны
- В три круга

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 17 мин.

ХОДЬБА

- В полуприседе
- Со сменой направления и темпа
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.

БЕГ

- В сочетании с другими движениями
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на одной ноге
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге (по 3 раза на каждой)
- В длину с места 60-80 см.
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку с ноги на ногу
- Через вращающуюся скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м. толкая мяч ногой
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м., пиная его ногой
- Обруча между предметами

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В даль правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Кружение с продвижением вперед (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке спиной вперед
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ИГРЫ

- Кто скорее до кегли
- Ловишки с лентами
- Ловкая пара
- Цепи — цепи

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 2 мин.

- Собери картинку
- На что похож?
- Морская фигура
- Прыгает — не прыгает

-----МАЙ

«Здоровье». Учите ребенка быть осторожным.

Ребенок должен знать, что «болтун - находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

«Безопасность». Если в доме начался пожар

1 . Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды. 2 . Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей. 3 . Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. 4 . При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше. 5 . При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься. 6 . Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут. 7 . Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Ловля обезьян
- Хитрая лиса
- Разложи и собери
- Не оставайся на полу
- Догони меня, обруч
- Прятки
- Жмурки

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

-----СЕНТЯБРЬ

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты		
	М	Д	
Бег 10м., с	7,8-7,0	7,8-7,5	
Прыжки в длину с места, см	116-123	111-123	
Прыжки в высоту с места, см	22-25	21-24	
Метание мешочка 150 г, м	4,4-7,9	3,3-5,3	пр
	3,3-5,4	3,0-4,7	лев

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	В	1
вредный	С	2
низкий	Н	3

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Границы
высокий	В	2,6 – 3,0
средний	С	1,6 – 2,5
низкий	Н	до 1,5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Мышеловка
2. Удочка
3. Мы веселые ребята
4. Гуси - Лебеди

-----ОКТАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Познакомить с собой.

Ребенок должен знать о себе следующую информацию - фамилия, имя, отчество (от имени папы), возраст, дата рождения, вес, рост, пол, цвет глаз и волос, интересы, любимая и нелюбимая еда, лучшие друзья, любимые игрушки-игры, любимые животные.

«Безопасность». Острые, колющие и режущие предметы».

Все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места.

Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному
- в круг
- в шеренгу

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в круг на ходу
- из одного круга в несколько кругов путем расчета на первого-второго

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед

БЕГ

- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками (через «лужи»)
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте
- Вверх, смещая ноги вправо, влево

- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- Попеременно на одной и другой ноге
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля мяча (не менее 20 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом
- Друг другу стоя лицом и спиной
- Набивного мяча вперед из-за головы

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной вперед по скамейке
- По скамейке на животе, подтягиваясь руками
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок

- Ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)

- Стоять на одной ноге, закрыв глаза

ИГРЫ

- Краски
- Плетень
- Горячий мяч
- Охота волка

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Не пропусти животное
- Угадай, что в мешке?
- Зеркало
- Три на три

-----НОЯБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учить ребенка охранять свое тело и здоровье.

Познакомить ребенка с витаминами: что это и для чего они нужны, например, А - есть в морковке и масле.(полезен для глаз.)

С – есть в смородине, яблоках, луке,.(полезен для всего организма)

В – есть в черном хлебе, бобовых и зерновых (защищают нервные клетки, снимают усталость, предохраняют от нервных расстройств.) Рассказать о полезной пище и вкусных продуктах.

«Безопасность». «Электрические приборы. Они могут ударить током или стать причиной пожара».

1 . Уходя из дома и даже из комнаты, обязательно выключай телевизор, магнитофон, утюг и другие электроприборы. 2 . Никогда не тяни за электрический провод руками (а коты за хвост). 3 . Ни в коем случае не подходи к оголенным проводам и не дотрагивайся до них.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну парами
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в две колонны на ходу
- из одной шеренги в две шеренги, с расчетом на «первый-второй»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из низкого стартового положения

ПРЫЖКИ

- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- С пола на предмет толчком двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя на коленях
- Набивного мяча вперед снизу
- Ловля мяча отскоком от стены
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь вперед

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В вертикальную цель правой и левой рукой
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- По полу на животе, на задних четвереньках
- Вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали
- Перелезание через препятствие

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по линии спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на кубики
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

ИГРЫ

- Хромой петух
- Третий лишний
- Тараканьи бега
- Охотники и зайцы

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Да — Нет
- Блинчики
- Скажи наоборот
- Ходьба с выполнением задания по команде ребенка

-----ДЕКАБРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Одеваться надо по погоде, чтобы было не жарко-не холодно. Простуда любит переохлаждение, мокрые ноги, перегрев.

«Безопасность». «Лекарства и бытовая химия».

1 . Ни в коем случае не пробуй никакие лекарства. Во-первых, это невкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом. 2 . Что такое бытовая химия? Это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывай никаких упаковок с бытовой химией.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в шеренгу
- круг в круге

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй-третий» в три шеренги

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Имитационная («медведь», «лиса», «волк» и т.п.)
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- В разных построениях

БЕГ

- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Из высокого стартового положения
- Чередование с ходьбой
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- В длину с места 80-100 см.
- С короткой скакалкой на месте вращая ее назад

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Друг другу сидя по-турецки, лежа
- Мяча через голову назад, от груди
- Ловля мяча от стены с поворотом кругом

- Отбивание о землю одной ногой стоя на месте и с продвижением

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На низких и высоких четвереньках спиной вперед по скамейке
- По гимнастической стенке чередуясь шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, вниз по диагонали шагая через перекладину
- Кружение на высоких четвереньках

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Балансирование на большом набивном мяче

ИГРЫ

- Пожарные на учении
- Не оставайся на полу
- Уд о ч ка
- Найди свою пару

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Летает — не летает
- Что изменилось?
- Собери картинку
- Не пропусти вид спорта

-----ЯНВАРЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Простуда боится полезную пищу – лук, чеснок, мед, малиновое варенье, картофель на пару, баню.

«Безопасность». Невидимая и неслышимая опасность - «ГАЗ» .

Газ может быть очень опасен. Во-первых, скопившись на кухне, газ может взорваться. Во-вторых, им можно отравиться. Поэтому, почувствовав запах газа, соблюдай следующие правила: 1 . Срочно скажи об этом взрослым. 2 . Надо сразу же открыть окна и проветрить квартиру. 3 . Проверь, закрыты ли краны на плите. 4 . Немедленно позвони по телефону 04. 5 . Ни в коем случае не включай свет и не зажигай спички.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из шеренги пройдя «змейкой» в круг
- «восьмерка»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- В сочетании с прыжками
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см

ПРЫЖКИ

- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой небольшой предмет
- Через веревку на одной ноге вперед с продвижением вперед
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты спиной вперед
- С короткой скакалкой в беге
- В высоту с разбега 40-50 см.

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- Бросок мяча от стену с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной, продвигаясь бегом

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На низких, средних и высоких четвереньках по скамейке
- По полу и скамейке на задних четвереньках
- По гимнастической стенке влево и вправо поворотами
- Вис на канате

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба на носочках и пяточках по скамейке
- Ходьба по ребристой доске, лежащей на полу, с мешочком на голове
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на кубики
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

ИГРЫ

- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Догони меня, обруч

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Стоп
- Пройди и не задень

- Зеркало и обезьянки
- Эхо

-----ФЕВРАЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учить охранять свое тело и здоровье.

Охранять свое тело и здоровье значит знать о простуде и способах ее проявлений (насморк, кашель, герпес, головная боль, першение в горле..), а также о том, как предупредить простуду. Простуда боится закаливания. Закаливание начинается с рождения (открытая форточка, хождение босиком, закатывание рукавичков, мытье рук теплой- прохладной водой, летом – хождение босиком, полоскание горлышка...).

«Безопасность». Если ты дома один, запомни следующие правила безопасности.

1 . Ни в коем случае не открывай дверь, если звонит незнакомый человек. 2 . На все вопросы и просьбы незнакомца отвечай "Нет". 3 . Если в дверь звонит почтальон, монтер, врач или даже милиционер, всё равно не открывай, если ты не знаешь этих людей. Преступники могут переодеться в любую форму. 4 . Если незнакомый человек пытается открыть твою дверь, сразу же позвони в милицию по телефону 02 и назови свой точный адрес. 5 . Если дома нет телефона, зови на помощь с окна или балкона. 6 . На вопросы незнакомых людей по телефону: "Дома ли родители?" - отвечай, что дома, но они заняты и подойти к телефону не могут. 7 . Не верь, что кто-то придет или приедет к тебе по просьбе родителей, если родители сами не позвонили тебе или не сообщили об этом заранее.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному (мальчик - девочка)
- в круг (мальчик - девочка)
- в шеренгу (первый стоит лицом, второй - спиной)

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на бегу
- из колонны в две колонны с расчетом «налево - направо»

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Скрестным боковым шагом
- В приседе и полуприседе, руки на голове, плечах, за спиной
- Выпадами с хлопками пред собой
- Чередование разных видов ходьбы
- С преодолением препятствий

БЕГ

- В сочетании с ведением мяча
- Широкими шагами
- Чередование с поворотами в продвижении
- В медленном темпе (2-3 мин.)
- Фигурный (по кругу, «змейкой», по диагонали, «восьмеркой», в рассыпную между предметами)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте, с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо — влево с продвижением вперед-вверх
- Вверх, смещая ноги вперед — назад с продвижением в сторону
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте
- В длину с места 80-100 см.
- В высоту с разбега 40-50 см.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На задних четвереньках по скамейке
- Перелезание через скамейку и подлезание под нее продвигаясь вперед
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по канату, лежащему на полу, прямо и боком
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- Балансирование на большом набивном мяче

ИГРЫ

- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Земля - небо - вода
- Три на три
- Радуга
- Мостик

-----МАРТ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учить понимать состояния.

Объяснить ребенку о том, что у него есть пять чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Все они важны, проявляются по-разному и имеют разное назначение.

«Безопасность». Опасности подстерегают тебя и на улице.

1 . Если ты потерял родителей в незнакомом месте, стой там, где ты потерялся.

Если их долго нет обратись за помощью: на улице - к милиционеру, в магазине - к продавцу, в метро - к дежурному. 2 . Никогда не ходи гулять без спросу. Родители всегда должны знать, где ты находишься. 3 . Не играй на улице поздно.

Происшествия чаще совершаются в тёмное время. 4 . Не соглашайся идти с незнакомыми ребятами или взрослыми в чужой подъезд, подвал, на пустырь или другие безлюдные места. 5 . Никогда не заговаривай на улице с незнакомыми людьми. Также никогда не разговаривай с пьяными. 6 . Не принимай от незнакомых взрослых угощение. Даже если родители никогда не покупали тебе таких вкусных вещей. 7 . Если ты увидишь на улице, в троллейбусе, трамвае,

метро какой-нибудь предмет: коробку, сумку, свёрток, пакет - не трогай его. В нём может оказаться бомба.

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну парами (пара мальчиков, пара девочек)
- в круг (два мальчика, две девочки)
- круг в круге (внешний круг мальчики, внутренний девочки и наоборот)

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны парами в две колонным парами
- из круг в круге (девочки внутри, мальчики снаружи) в круг в круге (девочки снаружи, мальчики внутри)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Скрестным шагом спиной вперед
- В приседе и полуприседе с мячом на голове
- Спиной вперед «змейкой» между предметами
- На носочках, пяточках, на внешнем и внутреннем ребре стопы
- С закрытыми глазами 4-5 м.

БЕГ

- Фигурный бег (по кругу, «змейкой», по диагонали, «восьмеркой», в рассыпную между предметами)
- Челночный по одному, парами
- Из разных стартовых положений
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый

ПРЫЖКИ

- Вверх, поджимая ноги под себя, касаясь пятками до бедра
- Вверх, раскрывая ноги в сторону
- В повороте на месте и с продвижением
- На двух ногах, двигаясь боком
- С переменной ног (левая нога вперед, правая — назад, в прыжке поменять ноги)
- Через скамейку, опираясь на нее руками
- Ноги - скрестно, ноги — врозь с разным положением рук

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его с хлопком (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком после поворота
- Друг другу стоя лицом через веревку
- Набивного мяча от плеча одной рукой
- Ловля мяча с хлопком отскоком от стены
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- В обруч - стоя на коленях

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На средних, высоких и задних четвереньках «змейкой» между предметами
- По скамейке на животе, подтягиваясь руками
- По гимнастической стенке одноименным шагом вверх-вниз
- Вверх по гимнастической стенке по диагонали, спускание прямо вниз
- Перемещение по гимнастической стенке в сторону с предметом в руке

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке боком, руки в сторону
- Ходьба по скамейке, посередине перепрыгнуть через палку
- Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от

шнура)

- Прыжки на скамейке на одной ноге
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»

ИГРЫ

- Караси и щука
- Третий лишний
- Горелки
- Плетень

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Что изменилось?
- Угадай, что в мешке?
- Скажи наоборот
- Блинчики

-----АПРЕЛЬ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учите понимать состояния.

Учить детей сочувствовать, определять состояние человека по лицу, по жестам, речи.

«Безопасность». Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди.

1 . Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров. 2 . Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы. 3 . Не суши бельё над плитой. 4 . Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только со взрослыми). 5 . В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом).

(РАЗМИНКА): 4 мин.

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну (один - пара)
- в круг, руки друг другу на плечи
- в шеренгу (два мальчика — две девочки)
- диагональ (мальчик - девочка)

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из одной шеренги в две - в шахматном порядке(первый - вперед, второй -назад)
- из диагонали в два круга
- из одной шеренги с расчетом на «первый-второй-третий-четвертый» в четыре шеренги

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 19 мин.

ХОДЬБА

- Скрестным шагом, перешагивая через веревку
- Чередование разных видов ходьбы
- С различным положением рук
- С выполнением задания (махи руками, наклоны головой, подниманием и опусканием плеч и т.п.)

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- В сочетании с другими движениями (повороты, прыжки, ходьба, ползание)
- На скорость по кругу
- С мячом в руках
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- На скамейку
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 80-100 см.
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх-вниз и ловля его отскоком от пола с двумя хлопками
- Вверх-вниз и ловля его отскоком от пола после быстрого поворота на месте
- Друг другу одной рукой с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В вертикальную цель правой и левой рукой
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа на животе и спине

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- Под препятствием, не задевая его
- Передвигаться поворотами в сторону по гимнастической стенке
- Вверх по гимнастической стенке, опираясь одной ногой

РАВНОВЕСИЕ

- Встречная ходьба по скамейке
- Встречная ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке с мешочком на голове
- Прыжки на скамейке боком
- Отбивать мяч двумя и одной рукой, стоя на скамейке
- Балансирование на большом набивном мяче

ИГРЫ

- Краски
- Хромой петух
- Пожарные на учении
- Медведь и пчелы

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (игра малой подвижности): 3 мин.

- Угадай вид спорта
- Что изменилось?
- Эхо
- Земля - небо — вода

-----МАЙ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (беседа) 4 мин.

«Здоровье». Учите ребенка быть осторожным.

Рассказать ребенку, что такое экстренный случай и как позвать на помощь.

Для этого необходимо научиться пользоваться телефоном- обращаясь за помощью надо назвать свои фамилию, имя, адрес, номер телефона, рассказать, что именно случилось, где ребенок находится. Ребенок должен знать, что «болтун - находка для шпиона», поэтому незнакомым людям лишнего рассказывать не надо.

«Безопасность». Если в доме начался пожар

1 . Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло или вылив кастрюлю воды. 2 . Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только

после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей. 3 . Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры.4 . При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибают от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше. 5 . При пожаре никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься. 6 . Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут. 7 . Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают как тебя спасти.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Гуси - Лебеди
- Эстафеты

19. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Интернет ресурсы:
 - <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnyegosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo>
 - <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
 - <http://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturno-ozdorovitel'naja-rabota-v-douutrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnostivospitanikov.html>
2. Программа «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина - М.: ВЛАДОС, 2001);
3. Программой «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)
4. Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» Вераксы, Комаровой, Васильевой, 2010