**1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

     Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

      В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

     В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров  наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

     Приоритетным направлением в  работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

     Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

     Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

     Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

     Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

     Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1. **Цели и задачи реализации программы**

     На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а **целью**  физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

     Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи**направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

      Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

 - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию  двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

     Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

     Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

     Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи**предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

     Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б..) нацеливают воспитателей  на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

     В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи,**направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-  для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

     При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «…в определении роли физического воспитания в формировании … моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о  «содействии» развитию этих интересов и качеств…». «Роль физического воспитания … заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий…воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует  в формировании характера и моральных качеств человека».

**1.1.2**. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов,  подходов, методов  в** воспитании и развитии детей.

     Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход**(Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

     Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами**(сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* *Принцип оздоровительной направленности,*согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для  двигательной  активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,*который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,*который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности*в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации*позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,*лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьей,*предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

    Кроме  принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,*к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

    2. К *словесным методам*относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

    3. К *практическим методам*можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное  выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

     Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

     Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также  - **форм организации**физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

     Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

     Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

     Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**1.1.3**.**Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**( от 3 лет до 7 дет).**

**Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на*«кризис трех лет»,* когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.**Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи  инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Пятый год жизни (средняя группа)**

*Возросли физические возможности детей*: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться*** у***разных детей.*** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование,* нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

* уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
* соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
* самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
* умению ориентироваться в пространстве;
* восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
* развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с*изменением статуса дошкольников в детском саду —* в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре  помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач.***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления,*** растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей.  Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.***

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору  следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.***

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто  использует пальчиковую гимнастику,

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2017 – 2018 учебный год**

**ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА**

**(от 2 до 3 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Игра** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** |  |  | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. | «Воробышки и автомобиль» |
|  | Прыжки на двух ногах на месте. |
|  | Ползание на четвереньках по прямой. |
|  |  | Бег в прямом направлении. | «По тропинке» |
|  | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. |
|  |  | Ходьба парами. | «Птички летают» |
|  | Ползание по доске, лежащей на полу. |
|  | Катание мяча одной рукой воспитателю. |
|  |  | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П | «Зайка серенький сидит» |
|  | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м). П |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. П |
| ***ОКТЯБРЬ*** |  |  | Ходьба по доске. | «Принеси предмет» |
|  | Прыжки через шнур (линию). |
|  | Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П |
|  |  | Бег друг за другом. | «Мой веселый звонкий мяч» |
|  | Подлезание под воротца. |
|  | Бросание мяча друг другу. |
|  |  | Кружение в медленном темпе. | «По тропинке» |
|  | Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П |
|  | Катание мяча одной рукой воспитателю. П |
|  |  | Ходьба и бег группой друг за другом. П | «Догони мяч» |
|  | Ползание на четвереньках по прямой (3-4м) П |
|  | Бросание мяча друг другу. П |
| ***НОЯБРЬ*** |  |  | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | «По тропинке» |
|  | Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). |
|  | Кружение в медленном темпе. П |
|  |  | Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). | «Птички в гнездышках» |
|  | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. |
|  | Перелезание через бревно. |
|  |  | Ходьба с изменением темпа. | «Мой веселый звонкий мяч» |
|  | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). |
|  | Бросание мяча вперед двумя руками снизу. |
|  |  | Ходьба по кругу, взявшись за руки. П | «Солнышко и дождик» |
|  | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П |
|  | Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). П |
| ***ДЕКАБРЬ*** |  |  | Ползание по наклонной доске. | «Догоните меня!» |
|  | Ходьба по доске. П |
|  | Прыжки через шнур (линию). П |
|  |  | Ходьба с переходом на бег и наоборот. | «Найди флажок» |
|  | Бросание мяча вперед двумя руками от груди. |
|  | Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П |
|  |  | Ходьба с изменением направления. | «Кто тише?» |
|  | Бег с изменением темпа. |
|  | Подлезание под веревку (высота 30-40см). |
|  |  | Ходьба с переходом на бег и наоборот. П | «Поезд» |
|  | Игра «По ровненькой дорожке». |
|  | Ползание по наклонной доске. П |
| ***ЯНВАРЬ*** |  |  | Ходьба врассыпную. | «Воробышки и автомобиль» |
|  | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |
|  | Подлезание под веревку (высота 30-40см). П |
|  |  | Бег в колонне по одному. | «Солнышко и дождик» |
|  | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). |
|  | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке. | «Где звенит?» |
|  | Бросание мяча двумя руками из-за головы. |
|  | Подлезание под воротца. П |
|  |  | Ходьба врассыпную. П | «Догоните меня!» |
|  | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П |
|  | Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). П |
| ***ФЕВРАЛЬ*** |  |  | Прыжки через две параллельные линии (10-30см). | «Перешагни палку» |
|  | Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м). |
|  | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). |
|  |  | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). | «Птички в гнездышках» |
|  | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. |
|  | Бросание мяча двумя руками из-за головы. П |
|  |  | Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). | «Воробышки и автомобиль» |
|  | Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). |
|  | Ходьба, взявшись за руки. П |
|  |  | Ходьба с изменением направления. П | «По тропинке» |
|  | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П |
|  | Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). П |
| ***МАРТ*** |  |  | Ходьба с обхождением предметов. | «Заинька» |
|  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. |
|  | Метание мячей правой и левой рукой. |
|  |  | Ходьба по бревну (ширина 20-25см). | «Мяч в кругу» |
|  | Прыжки через две параллельные линии (10-30см). П |
|  | Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П |
|  |  | Метание набивных мешочков правой и левой рукой. | «Принеси предмет» |
|  | Ходьба с обхождением предметов. П |
|  | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П |
|  |  | Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). П | «Птички летают» |
|  | Игра «Мой веселый звонкий мяч». |
|  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
| ***АПРЕЛЬ*** |  |  | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. | «Найди флажок» |
|  | Ходьба с обхождением предметов. П |
|  | Бег в колонне по одному. П |
|  |  | Ходьба приставным шагом вперед. | «Через ручеек» |
|  | Игра «Зайка серенький сидит». |
|  | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. |
|  |  | Ходьба приставным шагом в стороны. | «По тропинке» |
|  | Бег в колонне по одному. П |
|  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
|  |  | Игра «Через ручеек». | «Флажок» |
|  | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П |
|  | Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. П |
| ***МАЙ*** |  |  | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. | «Солнышко и дождик» |
|  | Ходьба приставным шагом вперед. П |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. П |
|  |  | Ходьба приставным шагом в стороны. П | «В воротца» |
|  | Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П |
|  | Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П |
|  |  | Игра «Птички в гнездышках». | «Поезд» |
|  | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П |
|  | Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). П |
|  |  | Ходьба приставным шагом вперед. П | «Воробышки и автомобиль» |
|  | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П |
|  | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. П |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2017 – 2018 учебный год**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**(от 4 до 5 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Игра** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** |  |  | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). | «У медведя во бору» |
|  | Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м). |
|  | Лазанье по гимнастической стенке. П |
|  |  | Перестроение в колонну по два. | «Птички и кошка» |
|  | Бег в колонне по двое. |
|  | Прокатывание обручей друг другу. |
|  |  | Ходьба на пятках. | «Самолеты» |
|  | Прыжки в длину с места (не менее 70см). |
|  | Перелезание через бревно. П |
|  |  | Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П | «Кто ушел?» |
|  | Ходьба по ребристой доске. П |
|  | Игра «Пастух и стадо». |
| ***ОКТЯБРЬ*** |  |  | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). | «Цветные автомобили» |
|  | Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). |
|  | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). |
|  |  | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. | «Подбрось – поймай» |
|  | Ползание по гимнастической стенке на животе. |
|  | Прокатывание обручей друг другу. П |
|  |  | Ходьба вдоль границ зала. | «Солнышко и дождик» |
|  | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). |
|  | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). |
|  |  | Построение в колонну по два. П | «У медведя во бору» |
|  | Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). П |
|  | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П |
| ***НОЯБРЬ*** |  |  | Равнение по ориентирам. | «Ловишки» |
|  | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. |
|  | Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П |
|  |  | Прыжки с поворотом кругом. | «Зайцы и волк» |
|  | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). |
|  | Перестроение в колонну по два. |
|  |  | Ходьба с мешочком на голове. | «Бездомный заяц» |
|  | Ползание между предметами. |
|  | Размыкание и смыкание. П |
|  |  | Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П | «Найди себе пару» |
|  | Прыжки с поворотом кругом. П |
|  | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П |
| ***ДЕКАБРЬ*** |  |  | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). | «Кто ушел?» |
|  | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). |
|  | Ползание меду предметами. П |
|  |  | Бег со сменой ведущего. | «Лошадки» |
|  | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). |
|  | Прыжки с поворотом кругом. П |
|  |  | Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). | «У медведя во бору» |
|  | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. |
|  | Игра «Сбей кеглю». |
|  |  | Бег со сменой ведущего. П | «Зайка серый умывается» |
|  | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П |
|  | Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П |
| ***ЯНВАРЬ*** |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). | «Зайцы и волк» |
|  | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой. |
|  | Равнение по ориентирам. П |
|  |  | Построение в колонну по три. | «Лошадки» |
|  | Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью. |
|  | Прыжки (с высоты 20-25см). |
|  |  | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м). | «Бездомный заяц» |
|  | Ползание змейкой. |
|  | Прокатывание мяча друг другу между предметами. |
|  |  | Построение в колонну по три. П | «Птички и кошка» |
|  | Прыжки (с высоты 20-25см). П |
|  | Игра «Пастух и стадо». |
| ***ФЕВРАЛЬ*** |  |  | Бег мелким и широким шагом. | «Перелет птиц» |
|  | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). |
|  | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). |
|  |  | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. | «Найди себе пару» |
|  | Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед. |
|  | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П |
|  |  | Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м). | «У медведя во бору» |
|  | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). |
|  | Игра «Сбей кеглю». |
|  |  | Построение в круг. П | «Зайцы и волк» |
|  | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П |
|  | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П |
| ***МАРТ*** |  |  | Перестроение в колонну по два. П | «Позвони в погремушку» |
|  | Ходьба на наружных сторонах стоп. |
|  | Прыжки с короткой скакалкой. |
|  |  | Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.) | «Подбрось – поймай» |
|  | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П |
|  | Построение в колонну по три. П |
|  |  | Повороты направо, налево, кругом. | «Перелет птиц» |
|  | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). |
|  | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П |
|  |  | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П | «Самолеты» |
|  | Прыжки с короткой скакалкой. П |
|  | Игра «Подбрось – поймай». |
| ***АПРЕЛЬ*** |  |  | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. | «Лошадки» |
|  | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. |
|  | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). П |
|  |  | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). | «Цветные автомобили» |
|  | Перешагивание через предметы с разным положением рук. |
|  | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П |
|  |  | Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд). | «У медведя во бору» |
|  | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). П |
|  | Ползание по гимнастической стенке на животе. П |
|  |  | Повороты направо, налево, кругом. П | «Птички и кошка» |
|  | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П |
|  | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П |
| ***МАЙ*** |  |  | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). П | «Пастух и стадо» |
|  | Пролезание в обруч. П |
|  | Прокатывание обручей друг другу. П |
|  |  | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). П | «Кто тише?» |
|  | Прыжки с короткой скакалкой. П |
|  | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П |
|  |  | Построение в колонну по три. П | «Найди себе пару» |
|  | Ползание между предметами. П |
|  | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).П |
|  |  | Игра «Лиса в курятнике». | «Пастух и стадо» |
|  | Игра «Котята и щенята». |
|  | Игра «Сбей кеглю». |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2017 – 2018 учебный год**

**СТАРШАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**(от 5 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Игра** |
| ***СЕНТЯБРЬ*** |  |  | Ходьба перекатом с пятки на носок. | «Уголки» |
|  | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. |
|  | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П |
|  |  | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). | «Гуси - лебеди» |
|  | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. |
|  | Игра «Сбей мяч». |
|  |  | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. | «Мышеловка» |
|  | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). |
|  | Прыжки с короткой скакалкой. П |
|  |  | Ходьба перекатом с пятки на носок. П | «Сделай фигуру» |
|  | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П |
|  | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). П |
| ***ОКТЯБРЬ*** |  |  | Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин). | «Караси и щука» |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. |
|  | Ползание на животе с подтягиванием руками. П |
|  |  | Ходьба на носочках (руки за головой). | «Бездомный заяц» |
|  | Прокатывание набивных мячей (вес 1кг). |
|  | Игра «Удочка». |
|  |  | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. | «Хитрая лиса» |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. |
|  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. |
|  |  | Повороты: направо, налево, кругом. П | «Гори, гори ясно!» |
|  | Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. П |
|  | Игра «С кочки на кочку». |
| ***НОЯБРЬ*** |  |  | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). | «Ловишки» |
|  | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). |
|  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П |
|  |  | Перелезание через несколько предметов подряд. | «Мы веселые ребята» |
|  | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). |
|  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ( на расстояние 3-4м). П |
|  |  | Бег боком приставным шагом. | «Перебежки» |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. |
|  | Игра «Не оставайся на полу». |
|  |  | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П | «Пустое место» |
|  | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). П |
|  | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). П |
| ***ДЕКАБРЬ*** |  |  | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. | «Парный бег» |
|  | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). |
|  | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. | «Удочка» |
|  | Прыжки в длину с места (не менее 80см). |
|  | Пролезание в обруч разными способами. |
|  |  | Равнение в затылок. | «Кто быстрее» |
|  | Ходьба по наклонной доске на носках. |
|  | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П |
|  |  | Ходьба в колонне по двое. П | «Затейники» |
|  | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П |
|  | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П |
| ***ЯНВАРЬ*** |  |  | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). | «Гуси - лебеди» |
|  | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. |
|  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. |
|  |  | Ходьба в колонне по трое. | «Мы веселые ребята» |
|  | Бег с высоким подниманием бедра. |
|  | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П |
|  |  | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. | «Затейники» |
|  | Прыжки через короткую скакалку. |
|  | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. |
|  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П | «Мышеловка» |
|  | Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. П |
|  | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. |
| ***ФЕВРАЛЬ*** |  |  | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). | «Встречные перебежки» |
|  | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. |
|  | Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). П |
|  |  | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. | «Уголки» |
|  | Челночный бег (3 раза по 10м). |
|  | Перелезание с одного пролета на другой. |
|  |  | Повороты кругом с переступанием. | «Ловишки» |
|  | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см). |
|  | Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П |
|  |  | Повороты: направо, налево, кругом. П | «Пронеси мяч, не задев кеглю» |
|  | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П |
|  | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. П |
| ***МАРТ*** |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. | «Караси и щука» |
|  | Ползание между рейками. |
|  | Челночный бег (3 раза по 10м). П |
|  |  | Ходьба с выполнением различных заданий. | «Сделай фигуру» |
|  | Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м). |
|  | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. П |
|  |  | Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд). | «Хитрая лиса» |
|  | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. |
|  | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П |
|  |  | Повороты кругом с переступанием. П | «Ловишки» |
|  | Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П |
|  | Игра «Кто лучше прыгает?». |
| ***АПРЕЛЬ*** |  |  | Перестроение в три колонны. П | «Гуси – лебеди» |
|  | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. |
|  | Метание предметов в цель (центр мишени). П |
|  |  | Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). | «Бездомный заяц» |
|  | Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П |
|  | Игра «Медведь и пчелы». |
|  |  | Повороты кругом (прыжком). | «Мы веселые ребята» |
|  | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П |
|  | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П |
|  |  | Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). П | «Пустое место» |
|  | Повороты кругом с переступанием. П |
|  | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П |
| ***МАЙ*** |  |  | Бег с препятствиями. | «Сделай фигуру» |
|  | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). |
|  | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П |
|  |  | Бег мелким и широким шагом. | «Гори, гори ясно!» |
|  | Перебрасывание мяча различными способами. |
|  | Игра «Пожарные на учениях». |
|  |  | Перелезание через несколько предметов подряд. П | «Уголки» |
|  | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П |
|  | Равнение в затылок. П |
|  |  | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).П | «Встречные перебежки» |
|  | Перебрасывание мяча различными способами. П |
|  | Игра «Кто быстрее доберется до флажка?». |