

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Николаевский детский сад «Улыбка» Неклиновского района Ростовской области

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Протокол № 1
от «20» 08 2021 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Ю.А. Коновалова
Приказ № 226
от «24» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой

Составил:
инструктор по физической культуре
Крапива Н.В.

2021 год.

Содержание

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи образовательной программы.	3
1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию.	4
1.4. Принципы организации занятий.	4
1.5. Структура занятий.	5
1.6. Формы проведения физкультурных занятий.	5
1.7. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура».	6
1.8. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями.	6
1.9. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики.	7
II. Содержание психолого педагогической работы:	
2.1. Младшая группа (3-4 года).	7
2.2. Средняя группа (4-5 лет).	9
2.3. Старшая группа(5-6 лет).	11
2.4. Подготовительная группа(6-7 лет).	14
III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2021-2022 учебный год.	
3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2021-2022 год.	17
3.2. Перспективное планирование НОД по физической культуре.	19
IV. Литература.	63
	64
Приложение 1.План по ПВ.	
Приложение 2. Дополнительное образование (кружок)	65
Приложение 3.Особенности работы с детьми ОВЗ	94

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- 2) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.
- 3) Устав ДОУ.
- 4) Образовательная программа ДОУ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика,

физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Продолжительность занятий:

Вторая младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

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

Образовательная область	Задачи
«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.
«Художественно-эстетическое	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

развитие»	
«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.
«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.

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОО начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

группа	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
продолжительность	4-5 мин.	6-7 мин	7-8 мин	9-10 мин.

II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1. Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

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

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

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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

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

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

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

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки; по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе

на расстояние 10 м).

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

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

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

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

2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

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

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить

положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2.3. Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Учить активному отдыху.

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

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные виды движений

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8

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

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

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

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

III. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2021-2022 учебный год.

3.1. Сетка занятий физкультурных занятий на 2021-2022 год.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
_____ Ю.А. Коновалова

Утренняя гимнастика

- 8.00 - 8.05** - 2 младшая группа «Сказка»
8.05 - 8.11 - средняя группа «Фиксики»
8.11 - 8.18 - старшая группа №1 «Ягодки»
8.18 - 8.25 - старшая группа №2 «Радуга»
8.25 - 8.35 - разновозрастная группа «Пчелки»
8.35 - 8.45 - подготовительная к школе группа «Пчелки»

Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию на 2021-2022 уч. год.

Группы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница (физическое развитие на воздухе)
2 младшая гр. «Сказка»	9.10-9.25		9.10-9.25		9.10-9.25
Средняя гр. «Фиксики»		9.10-9.30		9.10-9.30	9.30-9.50
Старшая гр. №1 «Ягодки»		9.45-10.10		9.45-10.10	10.00-10.25
Старшая гр. №2 «Радуга»		10.20-10.45		10.20-10.45	10.00-10.25
Разновозрастная гр. «Пчелки»	10.20-10.50		10.20-10.50		10.30-11.00
Подготовительная к школе гр. «Солнышко»	10.20-10.50		10.20-10.50		11.10-11.40

График работы спортивно - танцевального кружка «Веселая ритмика»

Вторник – 15.45-16.15

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию.

В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр развития	Оборудование и материалы.
Спортивный центр	коврик, дорожка массажная; набивные мячи; мячи; корзина для метания мячей; обручи; скакалка; маски для подвижных игр султанчики ленты, флажки; шведская стенка, канаты, гимнастическая скамья, дуги для подлезания, мешки для бега, кегли

3.2. перспективное планирование НОД по физической культуре.

Перспективно-тематическое планирование для детей II младшей группы на 2021-2022 год
Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр. 27 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И.Пензулаева	Закреплять формирование навыка владения мячом.
2	1	№ 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения на равновесие.
3	1	№ 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.
4	1	№ 4 стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.28 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения- с мячом.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 5 стр.28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	3	Стр.32 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
2	1 2	№ 6 стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
3	1 2	№ 7 стр.30 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
4	1 2	№ 8 стр.31 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.
	3	Стр.33 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 9 стр.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
2	1	№ 10 стр.34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
3	1	№ 11 стр. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
4	1	№ 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.38 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
---------------	---	--	---------------------------

1	1	№ 13 стр.38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в подлезании; равновесии.
2	1	№ 14 стр.40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании.
3	1	№ 15 стр. 41	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 16 стр.42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.43 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2	№ 17 стр.43 Л.И. Пензулаева
		Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.

	3	Стр.49 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.
2	1 2	№ 18 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	Стр.49 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
3	1 2	№19 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию
	3	Стр.49 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
4	1 2	№ 20 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	Стр.50 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 21 стр.50 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
	3	Стр.54 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности

2	1	№22 стр.51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 2-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.
3	1	№ 23 стр.52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки с продвижением вперед; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
4	1	№ 24 стр. 53	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.54 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Стр.59 Материал для повторения, 1-я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдаль; в подлезании под шнур.
2	1	№ 26 стр.56	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	Стр.59 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости.
3	1 2	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	3	Стр.59-60 Материал для повторения, 3- я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием.
4	1 2	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.60 Материал для повторения, 4- я неделя Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.64 Материал для повторения, 1- я неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль.
2	1 2	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 2- я неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

3	1 2	№31 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 3-я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу.
4	1 2	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр.65 Материал для повторения, 4-я неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках.
3	1 2	№ 35 стр.67 Л.И. Пензулаева	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль.
4	1 2	№ 36 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
	3	Стр.69 Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в равновесии.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 37 стр.69 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая глазомер и ловкость.
2	1 2	№ 38 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, с приземлением на полусогнутые ноги.
3	1 2	№ 39 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры.

4	1	№ 40 стр. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 41 стр.73	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторять игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.
2	1	№ 42 стр.74	Развивать реакцию на действия, водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом, повторить бросание предмета на дальность.
3	1	№ 43 стр.75	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	2	Л.И. Пензулаева	
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Повторить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в прыжках в длину с места.
4	1	№ 44 стр.76	Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Л.И. Пензулаева	

	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в подлезании под шнур, дугу.
--	---	--	--

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 45 стр.77 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину с места.
2	1 2	№ 46 стр.77 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Упражнять в ловкости и меткости в играх с мячом.
3	1 2	№ 47 стр.78 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закрепить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер, перебрасывание мяча через сетку.
4	1 2	№ 48 стр.79 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге врассыпную; прокатывании мяча друг другу.
	3	Материал для повторения Л.И. Пензулаева	Закрепить игровые упражнения в прыжках со скамейки, приземляться на полусогнутые ноги, прыжки с продвижением вперёд.

Перспективно – тематическое планирование для
детей средней группы на 2021 -2022 год

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр. 19 2 №2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
	3 № 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	1 № 4 стр. 21 2 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3 № 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	1 № 7 стр.24 2 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3 № 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	1 № 10 стр.26 2 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

3	№ 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
---	--	---

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.30 2 № 14 стр.32 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
	3 № 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
	1 № 16 стр. 33 2 № 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
2	3 № 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
	1 № 19 стр.35 2 № 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	3 № 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.
3	1 № 22 стр.36 2 № 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

3	№ 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
---	--	---

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр.39 2 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	3 № 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	1 № 28 стр. 41 2 № 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3 № 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	1 №31 стр.43 2 № 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3 № 33 стр.45 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1 № 34 стр.45 2 № 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	3 № 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	2 № 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	3 № 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1 № 4 стр. 50 2 № 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	1 № 7 стр.52 2 № 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3 № 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
4	1 № 10 стр.54 2 № 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	3 № 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр. 57 2 № 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3 № 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
2	1 № 16 стр.59 2 № 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3 № 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
3	1 № 19 стр.61 2 № 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 №21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
4	1 № 22 стр.63 2 № 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	3 № 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр.65 2 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3 № 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
2	1 № 28 стр.67 2 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 №31 стр.69 2 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3 № 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1 № 34 стр.70 2 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	3 № 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.72	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 2 стр.73 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1	№ 4 стр.74	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.
	2	№ 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	1	№ 7 стр.76	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	2	№ 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1	№ 10 стр. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 11 стр.79 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.80 2 № 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3 № 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
2	1 № 16 стр.82 2 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	3 № 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 № 19 стр.84 2 № 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	3 № 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 № 22 стр. 86 2 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 25 стр. 88 2 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 №28 стр. 89 2 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 №31 стр.91 2 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3 № 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 № 34 стр. 92 2 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3 № 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.94 2 № 2 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
	3 № 3 стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1 № 3 стр. 95 2 № 4 стр. 96 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
	3 № 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	1 № 5 стр. 96 2 № 6 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступени.
	3 № 9 стр.77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 № 7 стр. 97 2 № 8 стр. 98 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и бегу с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.
	3 № 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 9 стр.98 2 № 10 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.
	3 № 15 стр.82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
2	1 № 11 стр. 99 2 № 12 стр. 100 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3 № 18 стр. 84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 № 13 стр.101 2 № 14 стр. 101 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	3 № 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1 № 15 стр. 102 2 № 16 стр. 102 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 17 стр.103 2 № 18 стр.103 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 № 19 стр.104 2 №20 стр. 104 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 №21 стр. 104 2 № 22 стр. 105 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель; в ползании по прямо, с опорой на ладони и колени.
	3 № 33 стр.92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1 №23 стр.105 2 №24 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.
	3 № 36 стр.93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Перспективно – тематическое планирование для
детей старшей группы на 2021-2022 год

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи	
1	1	№1 Стр. 15	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и	
	2	№2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева		
		3	№3 Стр. 17 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1	№4 Стр. 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	
	2	№5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева		
		3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3	1	№ 7 Стр. 21	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.	
	2	№8 Стр.23 Л.И. Пензулаева		
		3	№9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1	№ 10 Стр. 24	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
	2	№ 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева		
		3	№ 12 Стр. 26 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 Стр. 28 2 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3 № 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1 № 16 Стр.30 2 №17 Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании
	3 №18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 № 19 Стр. 33 2 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3 №21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
4	1 №22 Стр.35 2 №23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3 №24 Стр.37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
	3	№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	1 2	№ 28 стр. 42 № 29 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3	1 2	№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№1 Стр.48 №2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	3	№3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2	1 2	№4 Стр.51 №5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.
	3	№6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3	1 2	№7 Стр.53 №8 Стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	№9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание «снежков» в горизонтальную цель.
4	1 2	№ 10 Стр.55 №11 Стр.57 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
	3	№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3	1 2	№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	3	№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4	1 2	№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 №25 Стр.68 2 № 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	3 № 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	1 №28 Стр.70 2 №29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3 № 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 №31 Стр.71 2 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	3 №33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	1 № 34 Стр. 73 2 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	3 № 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр.77 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1 2	№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	3	№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр.86 2 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3 № 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.
2	1 № 16 стр.88 2 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3 № 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1 № 19 стр.89 2 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	3 № 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1 № 22 стр.91 2 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3 № 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2 № 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3 № 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2	1 2 № 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3 № 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2 №31 стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	3 № 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4	1 2 № 34 стр.100 №35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	3 №36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

Июнь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 2 №1 стр.102 №2 стр.104 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.
	3 №3 стр.104 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2 № 4 стр. 104 № 5 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
	3 № 6 стр.106 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2 №7 стр.106 № 8 стр. 107 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
	3 № 9 стр. 108 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 2 № 10 стр. 108 № 11 стр.109 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
	3 № 12 стр.110 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

Июль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.110 № 14 стр.111 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.
	3	№ 15 стр. 111 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить «челночный бег»; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.
2	1 2	№ 16 стр.113 № 17 стр.114 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 18 стр.114 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить « челночный бег»; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафету с мячом.
3	1 2	№ 19 стр.114 №20 стр.115 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№21 стр. 116 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
4	1 2	№22 стр.116 №23 стр. 117 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№24 стр. 117 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.

Август

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№25 стр.118	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.
	2	№26 стр. 118 Л.И. Пензулаева	
	3	№27 стр. 119 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
2	1	№28 стр.119	Упражнять детей в ходьбе по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.
	2	№29 стр.120 Л.И. Пензулаева	
	3	№30 стр.120 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.
3	1	№31 стр.121	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.
	2	№ 32 стр. 121 Л.И. Пензулаева	
	3	№33 стр.122 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в непрерывном беге между предметами, в непрерывном беге продолжительностью до 1,5 минуты; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1	№34 стр. 122	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№35 стр.123 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.

Перспективно – тематическое планирование для
детей подготовительной к школе группы на 2021-2022 год

Сентябрь

неде ля	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	1 2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	1 2	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред-метами.
4	1 2	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	3	№ 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Недел я	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1 2	№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	3	№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1 2	№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.28	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом
	2	№ 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева	
2	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	1	№ 28 стр.31	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	2	№ 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	
3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	
3	1	№31 стр.33	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	2	№ 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	
4	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом
	1	№ 34 стр. 36	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на скакалке
	2	№ 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	
3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.39 2 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 № 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1 № 4 стр.41 2 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с
	3 № 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1 № 7 стр.44 2 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	3 № 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1 № 10 стр. 46 2 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	3 № 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 13 стр.48	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	2	№ 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1	№ 16 стр.51	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	2	№ 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	1	№ 19 стр.53	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	2	№ 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1	№ 22 стр.56	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	2	№ 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	1 2	№31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 1 стр.71 2 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	3 № 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1 № 4 стр. 73 2 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3 № 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1 № 7 стр.75 2 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3 № 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1 № 10 стр.78 2 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3 № 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1 № 13 стр. 80 2 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3 № 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1 № 16 стр.82 2 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3 № 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 № 19 стр. 83 2 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	3 № 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1 № 22 стр.86 2 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	3	№ 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1 2	№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1 2	№ 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3	№36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

IV. Литература

1. Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Улыбка».
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
6. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
11. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
12. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
13. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М., 2004.
14. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками, имеющими нарушения слуха: учеб.-метод. пособие / под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Воробьевой. - СП

Приложение 1

Месяц	1-я нед.	2-я нед.	3-я нед.	4-я нед.	5-я нед.
Сентябрь		Неделя здоровья Проект «Будь здоров» (краткосрочный)			Досуговое мероприятие «В гостях у светофора»
Октябрь				Районный конкурс по ПДД	Праздник «День осени»
Ноябрь				Праздничное мероприятие ко Дню матери	
Декабрь				Новогодние утренники	
Январь			Спортивное развлечение «Зимние олимпийские игры»	Акция «Безопасная дорога»	
Февраль	Проект «Движение - основа здоровья» (долгосрочный, с 01.02.2022 до 30.06.2022)	Районный конкурс по ПДД	Проект «Будем в армии служить!» (краткосрочный)	Спортивные мероприятия, посвященные 23 февраля	
Март	Праздничное мероприятие к 8 марта				
Апрель		Спортивное развлечение ко Дню Космонавтики		Прогулка к перекрестку	
Май	Праздничное мероприятие, посвященное 9 мая			Выпускной в детском саду	
Июнь	Спортивное развлечение «Здравствуй, лето!»		Спортивное развлечение «Автодискотека»		
Июль		День Семьи, спортивное развлечение		День Нептуна	
Август	Спартакиада				

«Ритмика и танцы»; Руководитель: Крапива Надежда Викторовна

№	Ф.И.О. воспитанников
1.	Гонобыч Анна Денисовна
2.	Хлыстова Олеся Павловна
3.	Шляхова Виктория Александровна
4.	Мамян Мариам Рудиковна
5.	Сазоненко Варвара Андреевна
6.	Шляхтина Арина Александровна
7.	Бухарова Анастасия Викторовна
8.	Валковская Анастасия Григорьевна
9.	Золотько Диана Александровна
10.	Сидоренко Анастасия Валерьевна
11.	Артеменко Ульяна Егоровна
12.	Войтенко Александра Максимовна
13.	Даллакян Сатеник Оганесовна
14.	Копайгора Вероника Сергеевна
15.	Куликова Полина Николаевна
16.	Масловская Ксения Андреевна
17.	Матюханова Инна Олеговна
18.	Рудакова Мария Ивановна
19.	Садретдинова Амелия Олеговна
20.	Спатарь Дарья Андреевна
21.	Яшенкова Екатерина Евгеньевна

Содержание программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

1.2. Новизна

1.3. Актуальность

1.4. Педагогическая целесообразность

1.5. Цели и задачи

1.6. Отличительные особенности

1.7. Возраст обучающихся

1.8. Сроки реализации

- 1.9. **Формы и режим занятий**
- 1.10. **Ожидаемый результат**
- 1.11. **Формы подведения итогов**
2. **Организационно педагогические условия**
- 2.1. **Материально-технические условия**
3. **Учебный план**
- 3.1. **Содержание программы «Ритмика и танцы»**
- 3.2. **Тематическое планирование**
- 3.3. **Поурочное планирование**
4. **Методические материалы**
5. **Список литературы**

1. Пояснительная записка

Практическая значимость программы «Весёлая ритмика» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по ритмической гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для

успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Нормативно-правовые основы дополнительной образовательной программы «Весёлая ритмика»:

- статья 9 закона РФ «Об образовании» - образовательная программа определяет содержание образования, определенных уровней и направленности;
- приказ Минобрнауки от 23 ноября 2009г. №655 «Об утверждении и введении федеральных государственных требований»;
- письмо Минобрнауки РФ от 14.03. 2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузки на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- письмо Минобрнауки РФ от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольного образовательного учреждения к определенному виду»;
- постановление от 16 марта 2011 г. N 174 «Об утверждении положения о лицензировании образовательной деятельности»;
- письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- приложение к приказу ГлавУОиПО от 25.06.04 №1163 «Положение об авторских педагогических разработках».

Программа дополнительного образования детей среднего дошкольного возраста «Весёлая ритмика» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей данного дошкольного возраста в области физической культуры и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

1.1. Направленность

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Выполнение задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности нашего дошкольного учреждения, предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. В этой связи актуальной для нашего учреждения стала проблема обучения детей данному виду детской деятельности в разделе физического развития, оптимизацию которой мы можем достигнуть за счет дополнительно организованных занятий.

Я полагаю, что физическое развитие детей в дошкольном учреждении будет эффективным, если будет создана дополнительная структура физкультурных занятий, основанная на анализе конечных результатов общего физического развития детей.

1.2. Новизна

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДООУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающих технологиях; оздоровительную аэробику, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена наличием музыки.

1.3. Актуальность

Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывает существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии и физических качеств.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Хочется отметить, что систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков. Она обеспечивает развитие и физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности. Это подтверждается результатами диагностирования детей детского сада.

Задача педагога, сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным, через новые и приятные ребенку мышечные ощущения. Другими словами, стремиться очаровать ребенка движениями, которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

Современная ритмическая гимнастика (аэробика) – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В настоящее время, в ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья. «Физическое развитие» представлено как одно из направлений формирования у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Данное направление реализуется в двигательной и игровой деятельности дошкольников.

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа «**Ритмика и танцы**» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей среднего дошкольного возраста.

В основу программы положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 4-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Данная программа предназначена для детей с высоким уровнем физического развития и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

1.5. Цели и задачи

Цель программы «Ритмика и танцы» - Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

Задачи программы:

Оздоровительные: сохранить и укрепить здоровье; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.

Образовательные: обучить освоению техники ритмической гимнастики, формировать двигательные навыки и совершенствовать физические качества - ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.

Развивающие: развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

Воспитательные: формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

1.6. Отличительные особенности

Дополнительная образовательная программа «Весёлая ритмика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично

сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Методологические положения. Программа дополнительного образования детей «Весёлая ритмика» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

♣ **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях, постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

♣ **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

♣ **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности, адаптированность материала возрасту детей;

♣ **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

♣ **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

♣ **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

♣ **Дифференциация:** учёт возрастных особенностей, по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка

В основу программы дополнительного образования положена идея Н. А. Фоминой

«Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» – Волгоград: Учитель, 2012.

Программа Н. А. Фоминой направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательной-эмоциональной сферы детей. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

На основе изученных методик и технологий составлялись перспективные и календарно - тематические планы работы кружка.

1.7. Возраст обучающихся:

Уровень: Дошкольное образование.

Образовательная деятельность «**Ритмика и танцы**» адресована детям старшей группы (5 -6 лет), с периодичностью проведения одного раза в неделю.

1.8. Сроки реализации

Срок реализации: 1 год.

1.9. Формы и режим занятий

Наполняемость группы – 10-12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня в рамках совместной деятельности со взрослыми. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной образовательной деятельности.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет не более 25 мин.

1.10. Ожидаемый результат

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасности на занятиях ритмикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям ритмической гимнастики;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

1.11. Формы подведения итогов

- выступления детей на праздниках ДОУ, на родительских собраниях;
- отчеты о результатах освоения дополнительной образовательной программе «Ритмика и танцы» педагогических советах, методических семинарах ДОУ.

2. Организационно педагогические условия

2.1. Материально-технические условия

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Магнитофон	1 шт.
2	Аудиокассеты, диски, флешки	1шт. 3шт. 1шт.
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Спортивная форма	по кол-ву детей
5	Спортивные снаряды: •канат •маты •гимнастическая лестница	1шт. 3 шт. 3 пролёта
6	Атрибуты для упражнений: и игр: • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки •ленточки • султанчики •гантели	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого ребёнка

3. Учебный план

3.1. Структура программы « Ритмика и танцы»

Структура программы « Ритмика и танцы»— традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сведены к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимания.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Игровой массаж как нельзя лучше подходит для заключительной части занятия, так как он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Работа по дополнительному образованию строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатики, аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Формы проведения занятий: теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Тематика соответствует лексическим темам, что позволяет закрепить полученные знания, умения навыки и обеспечивает взаимосвязь в группах комбинированной направленности всех специалистов ДОУ.

3.2. Тематическое планирование

Перспективный план занятий для детей старшей группы.

Месяц	Занятия	Время проведения	Тема
октябрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	вводное (рассказ и показ основных движений ритмической гимнастики под музыку) разминка
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	

	4 занятие	Вторник 15.45	ритмический танец «Капитошка» ритмический танец «С зонтами»
Ноябрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец: «Детский сад» «Веселая зарядка»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Декабрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка игровое упражнение «Горошины» ритмический танец «Ёлка, шарик, хлопушки» «Танец снежинок»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Январь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец: «Зима» «Про дружбу»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Февраль 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец «Страна чудес» «Волшебный цветок»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Март 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка игровое упражнение «Горошины» ритмический танец «Васильковая страна» «Часики»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Апрель 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец «Маки»
	2 занятие	Вторник 15.45	

	3 занятие	Вторник 15.45	«Синий платочек»
	4 занятие	Вторник 15.45	
Май 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	Повторение разученных комплексов.
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	

3.3. Поурочное планирование

Содержание программы.

Основным содержанием «**Ритмика и танцы**» являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы» входят так же следующие разделы:

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т. д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс входят подвижные игры (сопровождаются музыкальной композицией).

Так же в раздел программы входят релаксация в конце занятия, что помогает детям расслабиться, мысленно погрузиться в заданную ситуацию, она проходит под релаксирующую музыку природы.

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

4.Методические материалы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы Танцевально –ритмическая композиция «Капитошка»

(для разучивания и выступлений на праздниках, утренниках и других мероприятий старшего дошкольного возраста.)

Музыкальное сопровождение: песня «Капитошка» в исполнении группы «Волшебники двора»

И. П. Дети стоят в три линии с правой стороны зала (количество линий можно уменьшать или увеличивать). В линии должно быть чётное количество детей.

Вступление,
проигрыш 1 – я Дети стоят в линиях.
часть.

Проигрыш – 2 – я Подскоками выходят в линии на середину зала

часть.	(равномерно друг от друга встают).
1 куплет	
Рано утром по траве	Две пружинки с разворотом влево и одновременно, поднимая руки вверх.
И по солнечной дорожке,	Небольшой выпад правой ногой вперёд, поднимая руки снизу вверх и возвратиться в исходное положение, руки опустить вниз.
Улыбаясь всем вокруг	Медленно приседать вниз (в полный присед), одновременно покачивая головой из стороны в сторону.
Пробежался капит ошка	Медленно подняться вверх, одновременно покачивая головой из стороны в сторону. Руки раскрыть в сторону.
Он попрыгал на листе,	Делать лёгкие прыжки по шестой позиции, руки раскрыты в стороны.
покачался на ромашке,	Поднять руки вверх, покачать ими из стороны в стороны, одновременно покачиваясь на ногах (ноги во II позиции).
И помчался "Кто вперёд"	Высоко поднимая колени, сделать на месте бег, работая руками, как при беге.
С самой маленькой букашкой.	Присесть вниз – в полный присед и встать, руки поставить на пояс.
Припев	
Капитошка, Капитошка, Капитошка.	С небольшого прыжка правую ногу поставить в сторону на пятку и приставить в исходное положение (движение сделать 2 раза с одной ноги).
Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.	Повторить предыдущие движения с левой ноги.
Разноцветный справа, слева, Капитон	Правую руку открываем в сторону, взгляд на правую ладонь. То же с левой руки. Обе руки поднимаем вверх и опускаем вниз – в стороны (на слово «Капитон»).
У меня в ладошке весело поёт.	Повторить предыдущую комбинацию с руками.
Ля – ля – ля – ля	В линиях разбиться на пары. В парах (руки соединить «лодочкой») покружиться на подскоках в правую сторону, затем в левую. В конце музыкальной фразы встать опять по одному в линиях, руки поднять вверх – в стороны.
В каждый красочный цветок	Сделать полный присед вниз, руки собрать перед собой в «цветок».
Капитошка залезает, Закрывает лепесток, и спокойно засыпает.	Встать вверх, руки раскрыть вверх – в стороны. Медленно соединить ладони рук вверху.
Если пасмурно с	Полный присед вниз, руки под щеку (засыпает). Встать вверх, сгибая руки в локтях, сделать движение как

утра,	бы «разгоняя тучку».
Гром гремит в моём окошке,	Поставить руки на пояс и сделать прыжки – разножки 4 раза (в воздухе ноги раскрыть в стороны, на полу – собрать вместе, в VI позицию).
В каждой капельке дождя	Мелкие шаги на полупальцах вперёд, руки постепенно поднимая вперёд – вверх (показывая на ладонях капельки дождя).
будет новый Капитошка.	Мелкие полупальцы, отбегая назад, руки опустить вниз и расслабленными ладонями «трясём».
Припев	Движения повторяются.
Ля – ля – ля – ля	Движения повторяются.
Проигрыш	Из линий «змейкой» перестроиться в большой общий круг. По кругу двигаться подскоками.
Припев	
Капитошка, Капитошка, Капитошка	В общем кругу: в парах повернуться лицом друг к другу (один ребёнок спиной в круг, другой лицом), соединить правые согнутые руки (взяться под локоть) и покружиться на подскоках.
Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.	Повторить предыдущее движение в другую сторону.
Разноцветный справа, слева, Капитон	В парах сели на пол лицом друг к другу, согнутые впереди ноги кладём то вправо, то влево.
У меня в ладошке весело поёт.	Ногами согнутыми поболтать. Встать на ноги, поднять правую руку вверх. Подскоками двигаемся по кругу, одновременно машем правой рукой. Ведущий (любой ребёнок) уводит всех цепочкой за кулису.
Ля – ля – ля – ля	

**«СТРАНА ЧУДЕС» (гр. «НЕПОСЕДЫ»)
Массовый ритмический танец, старшая группа.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Шахматный порядок, лицом к зрителю.

ВСТУПЛЕНИЕ: хлопки справа-слева на «пружинке»

1 КУПЛЕТ:

Движения, как в танце «Маленьких утят»

Милые взрослые, - ладоши

прошу вас серьёзно я: - локти

Не хмурьте прекрасные лица. - полуприседания

Вы вспомните детство и пусть в вашем сердце – повторить движения еще раз

- Песня его повторится.

ПРИПЕВ: 2 раза

Небо, небо, небо высоко, - покачивать руками над головой, попеременно сгибая и разгибая колени

Море, море, море глубоко. – покачивать руками внизу, впереди себя, на наклоне

За горой - волшебный лес, - «полочка» правой рукой, посмотреть право на носках, затем влево, поменять руку

За рекой - страна чудес. – руки вверх - в стороны, покружиться на носках

2 КУПЛЕТ:

Милые взрослые проснитесь со звёздами – раскрыть поочередно руки вперед, опустить

И солнышку двери откройте, - руки сложить «крышей», развести в стороны

Цветам удивитесь, ветрам улыбнитесь – повторить движения 2 куплета

И с нами танцуйте и пойте.

ПРИПЕВ: движения припева

ПРОИГРЫШ: движения вступления, перестроение на общий круг, взяться за руки

3 КУПЛЕТ:

Милые взрослые с рассветами, с росами, - идти по кругу веселым шагом

С душой открытой шагайте.

Забудьте тревоги и сами в дороге

Эти слова повторяйте.

ПРИПЕВ: движения припева лицом в круг

ОКОНЧАНИЕ: хлопки, вытянуть руки вверх, шевелить пальчиками

«ЕЛКА, ШАРИКИ, ХЛОПУШКИ» Вход на новогодний праздник.

Старший д\в.

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Дети построены в коридоре в колонну, в чередовании, руки зафиксированы (юбка/пояс) Впереди стоят 3 пары детей (мальчик+девочка), держась за руки.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. В центр зала на носочках выбегает 1 пара детей (лицом к зрителю), выполняет «пружинку»
2. Забегает 2я пара детей, встают за 1й на расстоянии, «пружинка»
3. Забегает 3я пара, встают за 2й на расстоянии, «пружинка»
4. Пары поднимают руки вверх, образуя коридор

1 КУПЛЕТ: Дети подскоками двигаются через коридор, расходясь направо – налево, образуя большой полукруг, лицом к зрителю.

Замела метелица город мой,
По дорогам стелется пеленой.
Нравятся морозы ей ещё как,
И румянец розовый на щеках.

От зимы не спрятаться, не сбежать,
Значит, будем ёлочку наряжать,
Апельсины, яблоки, ананас
Спрячем потихонечку про запас.

Припев: движения одинаковые для всех детей.

Новый год, Новый год, - 2 приставных шага вправо (шаг – «пружинка», шаг – «пружинка»)

Елка, шарики, хлопушки. – хлопки перед собой

Новый год, Новый год, дискотека, серпантин. – 2 приставных шага влево+хлопки

Новый год, Новый год, - приставной шаг вперед, «пружинка», шаг назад – «пружинка»

Всем подарки под подушкой, - ладоши сложить, убрать под правую щечку, покружиться на носках 1 раз.

Отпускать Новый год никуда мы не хотим. – попеременно сгибать и разгибать колени, покачивать указательным пальцем правой руки вправо – влево размашистым движением.

2 КУПЛЕТ: дети в парах кружатся «звездочкой» на подскоках в центре зала. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу веселым шагом, возвращаясь на свои места.

Хитро улыбается Дед Мороз,
Что он приготовил нам? – вот вопрос.
Загадай желание, сладко спи.
И получишь новенький Пи-Эс-Пи

Припев. движения припева

ПРОИГРЫШ:

3 КУПЛЕТ:

С горочки на саночках – кувырком, - «моталочка» перед собой, чуть наклонившись вперед, попеременно сгибая и разгибая колени
Лучшему товарищу в лоб снежком, - присесть на корточки, «слепить снежок», встать на носки, правой рукой бросить с усилием вперед
Но друзья не сердятся, не режут – поочередное выставление ног на пятку, руки зафиксированны
Синяки до свадьбы все заживут. – прыжки «ножницы»

**«ТАНЕЦ СНЕЖИНОК» («Песня Снегурочки» А. Усачев, М.Мокиенко)
Старший д\в.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Девочки заранее распределены на 3 группы. На ладошках одеты резинки с новогодним дождиком.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. Выбегает на носках 1 группа девочек, встают в «звездочку»
2. Выбегает 2я группа, «звездочка»
3. Выбегает 3я группа, «звездочка»

1 КУПЛЕТ:

КРУЖАТСЯ СНЕЖИНОК – легким бегом на носках кружится 1я «звездочка»

КРУЖАТСЯ СНЕЖИНОК

ХОРОВОД.

НА ЧАСАХ СТАРИННЫХ – кружиться 2я «звездочка»

НА ЧАСАХ СТАРИННЫХ

ПОЛНОЧЬ БЬЕТ.

И ЗИМА РАСКРАСИВ – кружится 3я «звездочка»

И ЗИМА РАСКРАСИВ

НЕБОСВОД

БЕЛОЙ– отставить правую ногу на носок, перенести на нее вес тела, поднять правую руку вверх, левую одновременно опуская.

КРАСКОЙ - таким же образом вернуться в и.п.

Повторить движения куплета сначала.

КТО-ТО ПОСТУЧАЛСЯ

КТО-ТО ПОСТУЧАЛСЯ

ЗА ОКНОМ.

ЕЛКА ЗАГОРИТСЯ

ЕЛКА ЗАГОРИТСЯ

ВОЛШЕБСТВОМ

И ПРЕОБРАЗИТСЯ

И ПРЕОБРАЗИТСЯ

ВСЕ КРУГОМ

ЗИМНЕЙ СКАЗКОЙ.

ПРИПЕВ:

Перестроение на легком беге на общий круг. Руки двигаются позади туловища (как «рыбий хвост»)

И ПОДНИМЕТСЯ ЗАВЕСА

И СНЕГУРОЧКА ИЗ ЛЕСА

СЛОВНО СНЕЖНАЯ ПРИНЦЕССА

ПОПЛЫВЕТ. – остановиться, покружиться 1 раз на носках, руки внизу, чуть в стороны

И ПРИМЧИТСЯ ПТИЦЕЙ ТРОЙКА – сужение круга на легком беге, руки постепенно вверх

И ДЕТЕЙ СБЕЖИТСЯ СТОЛЬКО – расширение, руки вниз

И СЛУЧИТСЯ ЭТО ТОЛЬКО –

В НОВЫЙ ГОД.: кружение на месте 2 раза, руки внизу

Проигрыш

1. Поочередно меняться местами с противоположной девочкой на легком беге

2. Свободная импровизация танцевальных движений

2 КУПЛЕТ: движения 1го куплета

(БЕЗ СЛОВ)

ПРИПЕВ: движения припева

(БЕЗ СЛОВ)

ПРОИГРЫШ: Легкий бег врассыпную. В конце встать в общий круг, взяться за руки по центру зала.

ОКОНЧАНИЕ: группировка – центральная девочка стоит лицом к зрителю (Снегурочка), все остальные девочки встают на правое колено, чуть отклоняясь назад. Девочки держатся за руки.

«ВАСИЛЬКОВАЯ СТРАНА» Массовый ритмический танец. Старший д/в.

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Общий круг, в руках разноцветные помпоны. У подгруппы детей – синие или голубые помпоны («васильки»)

ВСТУПЛЕНИЕ (ПРИПЕВ):

Самое синее небо над нами – руки вверх, потрясти помпоны

В Васильковой стране! – руки перед собой, попеременно сгибать и разгибать колени, ритмично трясти помпоны перед собой.

Песни приходят с волшебными снами – повторить движения 1 части

В Васильковой стране!

1 КУПЛЕТ:

Серебром рассыпались звуки по планете, - легкие подскоки по общему кругу
Звонкими аккордами за собой маня,
И мелькают города, страны, континенты,
Просто потому, что круглая земля.
И у солнца на ладони – поочередное раскрытие рук вверх
Мы поём с тобою вместе. – кружение на месте, на носках, руки вверху

ПРИПЕВ: движения припева

Хоп, - присесть на корточки

Хооп – встать, руки вверх
В Васильковой стране улыбаются звезды – сужение круга, руки постепенно
вверх
И наши голоса до рассвета слышны. – расширение, руки опуская вниз
Отпусти – улетят, разлетятся по свету – руки в стороны, раскружиться по
залу
Воздушными шарами Васильковой страны!

2 КУПЛЕТ:

Дети с синими помпонами выбегают в центр, встают в «звездочку» или
несколько «звездочек», кружатся на носках вправо. Остальные выполняют
подскоки по кругу влево.

Василёк в моей руке, как кусочек неба.
И надежду с новым днем дарит нам заря.
В ритме песенки твоей
Сердце биться будет
Просто потому, что мы с тобой друзья.
Если сердце нараспашку
Мы поем с тобою вместе!

ПРИПЕВ: движения припева в 2х кругах

ОКОНЧАНИЕ: группировка в центре зала: 1е присаживаются на колени, 2е –
встают на 1 колено, 3и – стоя, руки вверх, в стороны.

**«ЗИМА» (С. Островой, Э. Ханок) Массовый ритмический танец старшая
группа**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Шахматный порядок лицом к зрителю, руки
зафиксированы.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. Приплясывать - «пружинка» с полуоборотами
2. «Играть на балалайках» постукивая правым носком

1 КУПЛЕТ:

У леса на опушке - пр.ногу на пятку, руки - распашонка
Жила зима в избушке. – повторить движение левой ногой
Она снежки солила - «лепить снежки» на пружинке
В березовой кадлушке.
Она сучила пряжу, - «моторчик» перед собой
Она ткала холсты,
Ковала ледяные - руки полочкой, чуть покачивать, слегка поднимаясь и
опускаясь на носки
Да над реками мосты.

ПРИПЕВ:

Потолок ледяной, дверь скрипучая - руки сложить домиком над головой,
полуобороты вправо-влево на пружинке
За шершавой стеной тьма колючая – сложить ладошки вместе, «шуршать» у
правого ушка, у левого ушка
Как войдешь за порог, всюду иней, - кулачки на пояс, шаги на месте с
высоким подъёмом коленей.
А из окон парок синий-синий. – кружение на носках, руки расставить
«ёлочки»

Потолок ледяной, дверь скрипучая - движения припева быстрее.
За шершавой стеной тьма колючая
Как войдешь за порог, всюду иней,
А из окон парок синий-синий.

ПРОИГРЫШ: «играть на балалайке», постукивая правым носком

2 КУПЛЕТ:

Ходила на охоту, - движения 1 куплета

Гранила серебро,
Сажала тонкий месяц
В хрустальное ведро...
Деревьям шубы шила, - волнообразные движения правой рукой влево

Торила санный путь. – тоже, но левой рукой вправо
А после в лес спешила, - убрать сложенные ладошки под щёчку

Чтоб в избушке отдохнуть.

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: хлопки или бег змейкой за ведущим.

«ДИНЬ, ДИНЬ, ДЕТСКИЙ САД»

Парный ритмический танец, старший д\в

РАСПОЛОЖЕНИЕ: парами по кругу, лицом к зрителю. Девочка справа от мальчика, руки зафиксированы (у девочек – на юбке, у мальчиков – на поясе)

ВСТУПЛЕНИЕ:

1 оборот на носках вокруг себя – девочки.

1 оборот – мальчики.

Хлопки в ладоши перед грудью или «ладушки»

1 КУПЛЕТ:

Утром солнышко встает, - согнуть руки в локтях, ладошками к зрителю,
пальцы растопырить, поочередно выставлять ноги на пятку, чуть
поворачивая ладоши

В детский сад меня зовет,

Смотрит ласково в окошко, - поочередно руки плавно вверх

Гладит щечки мне ладошкой. – 1 оборот вокруг себя на носках, руки вверху

Шепчет мамин - правую ладошку к правому ушку, левую руку за спину

голосок: - тоже, но левой рукой, правую за спину.

- Просыпайся, мой дружок! - чуть наклониться вперед, ладоши ко рту, как
рупор

Подмигнул с подушки гном - шагать на месте в полуприседе, ладоши на
колени

Вместе в садик мы пойдем. – выпрямиться, встать на носки, правую руку
вытянуть вверх, помахать, левую на пояс.

ПРИПЕВ:

Динь-динь детский сад - *легкие подскоки на месте*

Голоса звенят,

Как сто колокольчиков - *правой рукой «звенеть в колокольчик» справо-налево*

Смех ребят. – указательным пальцем правой руки посчитать слева-направо
Топ-топ-топотушки, – прыжок ноги врозь-вместе,
Шум-тара-рам - «моторчик» перед собой, чуть наклонившись вперед
Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. – хлопок справа – слева – 2 перед
грудью
Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. – прыжок, «моторчик»
Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. - хлопки

2 КУПЛЕТ: *идти парами по кругу, слегка покачивая сцепленными руками,
вернуться на свое место*

Я люблю наш детский сад,
Сказки здесь с утра шалят.
На прогулке Том и Джери
Джемом красили качели.
Ночью Карлсон прилетел
Мармеладки-звезды съел.
Добрый гномик мне с утра
Снова скажет: - В сад пора!

ПРИПЕВ: *движения припева повторить (лицом к зрителю)*

ПРОИГРЫШ: *объединиться в 2 круга: внутренний – девочки, внешний –
мальчики. Идти веселым шагом противходом.*

ПРИПЕВ: *движения припева лицом в круг.*

ОКОНЧАНИЕ: *выставить правую ногу на пятку, руки раскрыть вверху.*

«Маки» (Ю.Антонов, Г.Поженян) Танец девочек, старший д/в.

В танце участвуют 6 девочек старшего д/в и 2 взрослые девочки в военной форме. У девочек на запястьях одеты цветы – маки.

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Девочки распределены на 2 группы – «клумбы», которые располагаются справа и слева, исходное положение – сидя на коленях, голова опущена, руки вдоль туловища, кисти рук развернуты в стороны. 2 взрослые девочки стоят по центру, как «памятник»

ВСТУПЛЕНИЕ: слушают музыку.

1 КУПЛЕТ:

Движения девочек:

- Выполняется в положении сидя на коленях

На Федюнинских холмах тишина – плавный медленный взмах правой рукой
вверх и вниз

Над Малаховым курганом сны – тоже левой рукой

Словно не было войны но война - плавные переборы перед собой вверх-вниз

Похоронена на дне тишины – медленно встать, не опираясь руками

Выполняется в положении стоя, ноги вместе

И казалось бы всему вышел срок - повторить движения 1 части куплета

Тридцать лет менялась в море вода

А как выйдешь как шагнешь за порог

И от маков не уйти никуда – кружение 1 раз вокруг себя, руки плавно
двигаются за собой

Движения взрослых девочек:

1 часть куплета танцует 1 девочка (перебежка, взмахи руками, кружение и
т.п), 2я продолжает стоять.

На 2ю часть куплета 1 девочка останавливается, «застывает», а 2я танцует.

Припев: 2 круга. 1 взрослая девочка встает в 1й круг, 2я во второй, взявшись
за руки.

Маки маки красные маки - подбежать в центр, постепенно поднимая руки

Горькая память земли – отбежать спиной вперед, постепенно опуская руки.

Легкий бег по своему кругу. На повторение – поменять направление.

Неужели вам снятся атаки

неужели вам снятся атаки

Тех, кто с этих холмов не пришли - 2 раза.

ПРОИГРЫШ: Легкий бег врассыпную. Остановиться лицом к зрителю, ноги вместе, руки опущены.

2 КУПЛЕТ: движения для всех общие.

Над Сапун-горой - плавно вытянуть руки вверх – вправо(по диагонали), ладошами вверх

Цветут тополя – прижать ладоши к груди

Над Сапун-горой летят журавли - вытянуть вверх-влево, прижать к груди

Но плывут из края в край по полям - на «пружинке» плавно покачивать руками влево- вправо перед собой

Эти маки, маки совесть земли – повторить движение предыдущей строки

Повторить движения 2 куплета еще раз.

И казалось бы ну что в том за страсть

Тридцать лет они пылают в траве

Ах, как хочется в те травы упасть

В красных маках полежать на земле

Припев:2 раза – движения припева повторить, но в общем кругу, на повторение, меняя направление.

ОКОНЧАНИЕ: Все возвращаются на свои места, как в начале танца, «замирают»

На Федюнинских холмах тишина

Над Малаховым курганом сны

Словно не было войны но война

Похоронена на дне тишины

Танец девочек старшего д\в с разноцветными зонтами

«Дождик» детская эстрадная студия «Дельфин»

РАСПОЛОЖЕНИЕ:

Девочки располагаются стоя в 3 линии, лицом к зрителю. В каждой линии по 3-4 девочки. Открытый зонт держат 2 руками перед собой.

ВСТУПЛЕНИЕ

Шум дождя - слушают

1. Крутят зонт перед собой
2. Поочередно по линиям приседают на корточки (зонт над головой) и встают на носочки, при этом поднимая зонт вверх на вытянутых руках.
3. Все девочки присели.

1 КУПЛЕТ:

Я сегодня встану – встаёт 3 линия

поутру - встаёт 2 линия

И по теплым лужам - встаёт 1 линия

пробегу. – «пружинка» 1 раз

Дождик по асфальту весело льет, - кружение 1 раз вокруг себя на подскоках

Мне покоя не даёт. – притопы в быстром темпе

ПРИПЕВ:

1. Дождик, дождик, дождик, - отвести зонт вправо, выполнить 2 «пружинки»

Ты не лей. – вернуться в и.п. + 2 «пружинки»

Ты меня девчонку– отвести зонт влево, выполнить 2 «пружинки»

Пожалей. – вернуться в и.п., 2 «пружинки»

2. Я бегу по лужам, - правую ногу выставить вперед на носок, на пятку, приставить.

Зонтик мой простужен. – левую ногу вперед на носок, пятку, и.п.

Дождик, дождик, ты не лей. – легкие прыжки ноги вместе – ноги скрестно.

2. Я бегу по лужам, - повторить движения 2 части припева.

Зонтик мой простужен.

Дождик, дождик, ты не лей.

2 КУПЛЕТ:

Мокрые афиши и дома – перестроение на круг, подскоки по кругу, зонт на правом плече

И насквозь промокла я сама.

Где ты, солнышко лучистое, где? – остановиться, кружение на месте на носках, зонт поднять вверх

Всё же непонятно мне.

ПРИПЕВ: выполнить движения припева лицом в круг.

ПРОИГРЫШ:

Сужение и расширение круга на подскоках + кружение на носках один раз после каждой фразы (всего 4 раза – 2 сужения, 2 расширения)

Усложнение: поочередное выполнение движений проигрыша, распределив детей на 1 и 2 номера

3 КУПЛЕТ:

Дождик улетает навсегда. – приставные шаги вправо + «пружинка», лицом в круг (4 шага)

Ждут его другие города.

Солнце из-за тучки мне подмигнёт, - боковой галоп спиной в круг (8 шагов)

Эту песенку споёт.

ПРИПЕВ: выполнить движения припева лицом из круга.

ПРОИГРЫШ: движения вступления

ОКОНЧАНИЕ: встать на носки, поднять зонт вверх на вытянутых руках.

"Веселая зарядка"

Танцевальная композиция ст.группа.

ВСТУПЛЕНИЕ

Дети располагаются врассыпную, приседают на корточки, сложенные ладошки убирают под правую щечку.

1 КУПЛЕТ

Эй, лежебоки, ну-ка вставайте – медленно встать, потянуться, руки опустить через стороны вниз.

На зарядку выбегайте.

Хорошенько потянулись,

Наконец-то вы проснулись.

Начинаем: «Все готовы?» - маршевая ходьба на месте, ритмично работая руками

Отвечаем: «Все готовы!» - остановиться, хором произнести слова «Все готовы»

Начинаем: «Все здоровы?» - маршевая ходьба на месте

- Я не слышу?! – «Все здоровы!» - остановиться, произнести слова «Все здоровы»

Становитесь по порядку, - приставные шаги вправо-влево, руки зафиксированны

На весёлую зарядку

Приготовились, начнем

И все вместе подпоём.

ПРИПЕВ:

Солнышко лучистое любит скакать – кружение вокруг себя, руки раскрыть в стороны над головой

С облачка на облачко перелетать – описать полукруг правой рукой над головой

1,2,3,4 – движение «скакалки» - прыжки с ноги на ногу, руками изображая скакалку

1,2,3,4

1,2,3,4,5

Еще раз..... – прыжки ноги скрестно – врозь.

2 КУПЛЕТ:

Все разрабатываем руки, – движение «силачи», пальцы собрать в кулачки, прижать к плечам, ритмично сгибать и разгибать руки в локтях.

нету места больше скуки

Все разрабатываем плечи, - руки согнуть в локтях, пальцы на плечи, круговые движения предплечьями.

чтоб в походах было легче

Все разрабатываем ноги, чтоб не устать в дороге – приседания, руки вытягивая вперед, спина прямая

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее – руки на пояс, круговые движения головой.

ПРИПЕВ: - движения припева.

3 куплет: ноги на ширине плеч, наклоны вправо – центр – влево, стараться дотягиваться руками до носочков.

Перестроение на внешний и внутренний круг, подскоки по кругу, руки зафиксированы.

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи

А жирафы и слоны, скачут прямо до луны.

Кошки, белки, лупки, свинки,

Все на утренней разминке,

Всем прибавилось настроение

От такого пробужденья.

4 КУПЛЕТ: остановиться лицом в круг, медленно поднимать руки через стороны вверх, опускать, наклоняясь вперед качать расслабленными руками перед собой.

ПРИПЕВ: - движения припева в 2 кругах.

"Песенка про дружбу" парный ритмический танец, старшая группа

(из мультфильма «Маша и медведь»)

РАСПОЛОЖЕНИЕ: парами в шахматном порядке, боком к зрителю, лицом друг к другу.

ВСТУПЛЕНИЕ: кружение «лодочкой» на носках

1 КУПЛЕТ:

Зазвенел ручей и слышно, - правая рука к уху, левая за спину

Как трещит на речке лёд, - левая рука к уху, правая за спину

И капель с промокшей крыши – поочередно выставить ладошки перед собой
Нам зашиворот течет! – 1 оборот вокруг себя, ладони раскрыты

Речка разлилась напрасно, - наклон вперед, покачать плавными руками
внизу

Ей друзей не разлучить, - погрозить пальцем правой руки друг другу на
«полочке»

Ну а вместе нам не страшно - шаг – отойти друг от друга, шаг – подойти,
руки зафиксированы

Даже ноги промочить! – быстрые притопы ногами

ПРИПЕВ:

Солнечные зайчики - кружение на подскоках, взявшись за руки.

Прыгают по лужам,

Ручеек сверкает лентой голубой.

Капли разлетаются брызгами веснушек! - «собирать капли» в ладошки,
поочередно правой, левой рукой

Только дружбу – мальчик раскрывает руки вперед, ладонями вверх

Крепкую – девочка кладет свои ладони сверху

Не разлить водой! – «качели» на «пружинке»

ПРОИГРЫШ: кружение «лодочкой»

2 КУПЛЕТ:

Не беда когда грохочет – «моторчик» вправо

Над весенней рощей гром. – «моторчик» влево

Если дождик нас промочит, - раскрыть ладони поочередно вперед

Нам и это нипочем. – 1 оборот вокруг себя на носках

Радуга блестит над лесом. – покачать руками над головой на «пружинке»

Светит солнце для друзей. – встать на носки, вытянуть руки вверх,

пошевелить растопыренными пальчиками

И весёлой нашей песне – отойти – подойти в паре

Подпеваешь соловей! – наклон вперед друг к другу, руки расставить в стороны,
как крылья

ПРИПЕВ: - движения припева

ПРОИГРЫШ: объединиться в несколько кружков по 5-6 детей, движение
«качели» на «пружинке»

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: поднять сцепленные руки вверх.

"Моя Россия" массовый ритмический танец, старший д/в.

Гр. «Непоседы»

РАСПОЛОЖЕНИЕ: дети расположены около своих мест, на шею повязаны платочки 3х цветов (белый, синий, красный)

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. На подскоках дети встают в шахматный порядок перед зрителем.
2. На «пружинке» покачивают правой рукой над головой вправо-влево.
3. Движение «салют» - согнуть руки в локтях, пальцы собрать в кулачки, в ритм музыки втягивать руки вверх (вправо-влево) одновременно раскрывая пальцы – и.п.

1 КУПЛЕТ:

Я рисую белым мелом облака - «нарисовать облако» правой рукой перед собой

Я мечтаю, будет день наверняка - «нарисовать облако» левой рукой

Это счастье улыбнется снова мне - поочередно раскрыть руки вверх в стороны

И моей стране - пошевелить растопыренными пальцами на вытянутый руках.

ПРИПЕВ:

Моя Россия, моя страна - приставные шаги с хлопками вправо-влево
Ты так красива во все годы-времена - качание руками над головой на «пружинке»(скрестно)

Моя Россия, мои друзья - приставные шаги

Дай Бог нам силы - кружение на носках, руки вверху- в стороны.

Мы вместе одна семья.

2 КУПЛЕТ:

Сколько можно вечно спорить ни о чем - грозить указательным пальцем правой руки на «полочке»

Сколько можно воду черпать решетом - грозить левой рукой

Где тот ветер, что расправит крылья мне - присесть на корточки, пальчиками дотронуться до пола, постепенно вставать, махать руками, как «крыльями»

И моей стране - раскрыть руки через центр в стороны, чуть наклонившись вперед.

ПРИПЕВ: движения припева.

ПРОИГРЫШ: перестроение на 2 круга на подскоках, внутренний – девочки, внешний – мальчики

ПРИПЕВ: вести хоровод в противоположные стороны, 1 ребенок выбегает в центр – машет российским флагом вправо-влево.

ПРИПЕВ: повторить движения припева лицом в круг.

ПРИПЕВ: подскоки по кругу, руки зафиксированы.

ОКОНЧАНИЕ: все дети подбегают к ведущему ребенку с флагом, собираются в кучку, лицом к зрителю, машут раскрытыми ладошками.

5. Список литературы

1. [Голомидова С.](#) Оздоровительные игры. Подготовительная группа. – М: [Корифей](#), 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. М: [Айрис-Пресс](#), 2008.
4. [Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А](#) Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – М: [Детство-Пресс](#), 2012.
5. Муравьев В.А. - Гармония физического развития и здоровья детей. Методическое пособие. М.: Дрофа, 2008.
6. [Пензулаева Л.И.](#) Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М: [Мозаика-Синтез](#), 2013.
7. [Подольская Е.](#) Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: [Учитель](#), 2011.
8. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж. Для малышей 3-7 лет. – М: [Азбука-классика](#), 2009.
9. [Харченко Т.Е.](#) Бодрящая гимнастика для дошкольников. - М.: [Детство-Пресс](#), 2010.

10. Фомина Н. А. -«Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» –Волгоград: Учитель, 2012.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. - Физическое развитие здоровые детей. Программа «Старт». - С-Пб.: Владос, 2004.
- 12.Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - [Академия Развития](#), 2008.
- 13.Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. – СПб: [АСТ](#), 2008.

Приложение 3

Особенности работы с детьми с ОВЗ с тяжелыми нарушениями

речи

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

– формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с тяжелыми нарушениями речи решаются в разнообразных формах работы (занятие физкультурой, утренняя зарядка, бодрящая зарядка после дневного

сна, подвижные игры, физкультурные упражнения, прогулки, спортивные развлечения, лечебная физкультура, массаж и закаливание, а также воспитание культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни).

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области «Физическое развитие» проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса в области «Физическое развитие» должны стать родители детей, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

В работе по физическому развитию детей с ТНР помимо образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, решаются развивающие, коррекционные и оздоровительные задачи, направленные на воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

Задачи образовательной области «Физическое развитие» решаются в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников; в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур); в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; на музыкальных занятиях (музыкально-дидактических, в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.); в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие; в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика; в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением; в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с ТНР.

В логике построения «Программы» образовательная область «Физическое развитие» должна стать интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста

Задачи образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР решаются в разнообразных формах работы. Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам: 1) физическая культура; 2) представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре, согласуя ее

содержание с медицинскими работниками. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители, а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у детей представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие детей с нарушением речи.

Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному

участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Особенности работы с ребенком – инвалидом по слуху

Физическое развитие детей с нарушениями слуха имеет некоторые особенности, связанные со снижением слуха и нарушением деятельности вестибулярного аппарата. У детей с рано приобретенными или врожденными недостатками слуха статические и локомоторные функции отстают в своем развитии. На первом году жизни у них отмечается отставание в сроках удержания головы, позднее овладение ходьбой. Очень часто дети с нарушенным слухом не умеют бегать, прыгать, лазать, подражать

простейшим движениям взрослых. Сформированные движения характеризуются нарушением координации, ориентировки в пространстве, боязнью высоты, замедленностью движений. Также многие исследования отмечают следующие особенности в физическом развитии детей раннего возраста:

- нарушения моторики, шаркающая и шаткая походка, излишний шум при выполнении действий;
- более низкие, по сравнению с нормой, показатели роста, массы тела и окружности грудной клетки;
- мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства.

Основные формы физического воспитания для детей с нарушениями слуха

Утренняя гимнастика Утренняя гимнастика благоприятно воздействует на весь организм, повышает его работоспособность, формирует правильную осанку, походку, осуществляет профилактику плоскостопия. Обычно при проведении утренней гимнастики соблюдается следующая последовательность: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения. Продолжительность утренней зарядки колеблется от 4 до 12 минут, в зависимости от возраста.

Подвижные игры. Подвижные игры позволяют стимулировать активную деятельность детей во время занятий. В процессе проведения подвижных игр у детей с нарушением слуха развивается и совершенствуется точность движений, формируется реакция на словесный или звуковой сигнал.

Физминутки. Физминутки прекрасно снимают напряжение во время занятий, предупреждают появление утомления, повышают работоспособность. Упражнения организовываются взрослым и могут выполняться как вместе с ним, так и самостоятельно. Длительность физминутки – 3-5 минут, в нее включают несколько упражнений, которые обычно носят игровой характер, или подвижная игра.

На занятиях по физическому воспитанию детей с нарушениями слуха широко проводится коррекционная работа, направленная на устранение недостатков в двигательном развитии детей и на формирование словесной речи детей. В занятия включается комплекс двигательных гимнастических упражнений, способствующих нормальному развитию у детей с нарушением слуха грудной клетки и органов дыхания. Сюда входят голосовые и двигательные упражнения, фонетическая ритмика.

Фонетическая ритмика — это выполнение ребенком определенных движений в сочетании с проговариванием различных составляющих речи: звуков, слогов, слов и фраз. При этом ребенок регулярно выполняет тренировочные упражнения для развития речедвигательного анализатора, учится правильно воспринимать и воспроизводить ритмико-интонационную и слоговую структуры слова.

Одновременно с развитием движений осуществляется работа по развитию слухового восприятия. Ребенок учится различать звуковые сигналы и соотносить их с движениями. К примеру, аккорд или удар барабана может

служить сигналом к началу выполнения упражнений. Многие гимнастические упражнения обязательно выполняются под музыку. Дети учатся танцевать, петь песни, играть под музыку.

Во время занятий по физической культуре дети обязательно должны общаться посредством словесной речи. Каждое новое движение сначала показывается детям без словесного сопровождения, упражнение воспроизводится детьми по подражанию. После того как ребенок хорошо усвоит движение, взрослый вновь показывает знакомое движение, но уже проговаривая словесную инструкцию. Далее сначала взрослый проговаривает движение и только потом повторяет его. В дальнейшем все разученные детьми движения выполняются исключительно по словесной инструкции. Речь взрослого должна быть немногословной и включать в себя минимум слов и фраз, который нужен для точного выполнения упражнений.

Важно также помнить, что детям с нарушениями слуха на всех этапах развития при выполнении физических упражнений необходима помощь взрослого в виде показа, причем детям дается образ движения в целостном виде, без акцентирования внимания на отдельных элементах. Может требоваться и страховка, так как многие дети имеют нарушения равновесия – взрослый должен поддерживать ребенка при выполнении координационно трудных упражнений для предотвращения возможных травм.

Противопоказаний для занятий спортом у детей с нарушениями слуха почти нет.

Для слабослышащих противопоказаниями являются те виды спортивной деятельности, которые связаны с высоким уровнем шума, вибрацией, сотрясением, натуживанием при выполнении силовых упражнений: они могут спровоцировать прогрессирование тугоухости.

Дети с нарушениями слуха не имеют серьезных ограничений в тех видах физкультурно-спортивной деятельности, которые требуют высокого уровня координации движений, могут заниматься различными видами спорта: всеми видами легкой атлетики, борьбой, спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и т.д.), тяжелой атлетикой, плаванием, фехтованием, аэробикой и танцами, лыжными гонками, туризмом. Таким образом, в плане физического развития и занятиям спортом у детей с нарушениями слуха есть значительные перспективы.

Особенности работы с детьми с нарушением зрения

Общеизвестно, что детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и развивается личность.

Дети с ограниченными возможностями здоровья. - Это дети, имеющие различные отклонения психического и (или) физического плана, которые обуславливают нарушения общего развития, не позволяющие детям вести полноценную жизнь.

Воспитанники групп с нарушением зрения – дети с особыми образовательными потребностями. Опыт работы с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья, убеждает нас в том, что реализация комплексной образовательной программы возможна при условии

приоритетного решения вопросов индивидуальной коррекции и компенсации аномального развития ребенка.

Доказано, что нарушение зрения отрицательно сказывается на общем физическом и психическом развитии детей. Трудности зрительно-двигательной ориентировки могут приводить к гиподинамии, что отрицательно влияет на развитие двигательной активности детей и общее функциональное состояние здоровья.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с нарушением зрения позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- Особенности физического развития детей с нарушениями зрения являются
 - гипер- или гиподинамия;
 - мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
 - нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
 - нарушение ручной моторики;
 - общая скованность и замедленность выполнения движений;
 - нарушение координации движений;
 - трудности при выполнении движений на равновесие.
 - недостаточное развитие чувства ритма;
 - нарушение ориентировки в пространстве;
 - замедленность процесса освоения новых движений;
 - нарушение осанки, плоскостопие;
 - заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Учитывая имеющиеся у детей нарушения двигательной сферы в нашем ДООУ определили организацию физического воспитания со специальной коррекционной направленностью, основная цель которой –помочь детям воспринимать предметы окружающей действительности с учетом низкой остроты зрения, преодолеть неуверенность в движениях.

Основными задачами физического воспитания дошкольников с нарушением зрения являются:

- развитие детей посредством движения;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных игр, подвижных играх, эстафетах, соревнований;
- формирование и развитие компенсаторных навыков.

В работе с детьми компенсирующих групп руководствуюсь «Программой 4 вида для детей с нарушением зрения» под редакцией Л. И. Плаксиной, разработанной Московским Институтом Дефектологии.

При планировании работы с ОВЗ по физическому воспитанию, обязательно учитываются основные факторы, влияющие на состояние здоровья ребёнка:

- физическую нагрузку;
- показания и противопоказания при нарушениях;
- дефект зрения;
- игры и упражнения для развития зрительных функций;
- охранительный режим;

В определении физической нагрузки подходим индивидуально к каждому ребёнку в соответствии с рекомендациями врача- офтальмолога:

- Инвалиды по зрению занимаются индивидуально с воспитателем или тифлопедагогом.
- У слабовидящих детей не надо требовать ограничения во времени; задания и упражнения дети выполняют в силу своих физических возможностей;
- На спортивных снарядах (гимнастическая скамейка, шведская стенка) - индивидуальная работа со взрослым.

Больше внимания уделяется детям, имеющим противопоказания к занятиям. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая близорукость, афакия, заболевания сетчатки и др.) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками, кувырки через голову и др.

Детям после операции, применяем охранительный режим: заменяем занятия физкультурой индивидуальной работой со специалистами.

Занятия по физкультуре компенсирующих групп проходят в спортивном зале и на улице. Их построение и продолжительность такие же, как в обще развивающих группах, но есть и отличительные особенности, поэтому в отличие от обычных групп, включаю дополнительные задания, игры, упражнения на:

- Координацию движений
- Снятие зрительного утомления
- Зрительно- двигательную ориентировку
- Равновесие
- Профилактику вялой осанки и плоскостопия
- темп выполнения упражнений и заданий снижен;
- Уменьшается дозировка физических упражнений;
- Обязательное использование музыкального сопровождения для выработки согласованности движений, чувства ритма;

На занятиях закрепляется определенное место для каждого ребенка, в зависимости от зрительной патологии: слабовидящие дети в вводной части находятся в конце колонны, а при выполнении упражнений - впереди, рядом с воспитателем, если у ребенка окклюзия (заслонка) левого глаза, его располагают справа от воспитателя; правого глаза – слева от воспитателя; детей с парезами глазных мышц – по центру с учетом остроты зрения; с расходящимся косоглазием – по центру во второй и третий ряды.

Подбор основных видов движений осуществляются согласно группе здоровья.

Например, если с детьми основной группы проводим прыжки на двух ногах через предметы положенные на пол, то детям подготовительной группы предусматриваем их выполнение на мягкой основе: матах и

поролоновых ковриках. Детям специальной группы, заменяем прыжки на ходьбу с перешагиванием предметов, так как прыжки детям этой группы противопоказаны.

Предусматриваем индивидуальный подход при выполнении ОВД на спортивных снарядах, требующих зрительного контроля. Обеспечиваем страховку слабовидящих детей, используя зрительные ориентиры.

В работе для оказания помощи детям с нарушениями зрения введена пропедевтическая работа. Основой этой работы являются упражнения, подготавливающие детей к основным видам движений.

Пропедевтические занятия эффективны в преодолении двигательных пространственных нарушений, так как создают условия для усвоения целостного двигательного акта, помогают поэтапно овладеть элементами техники движений.

Пропедевтическая работа включает в себя индивидуальные игры-задания, на развитие

определенного движения. Проводится индивидуально или небольшими группами по 2-3 человека 2-3 задания в виде упражнений или игр. Продолжительность не более 6-7 мин.

С целью преодоления нарушений пространственной ориентировки включаем:

- Строевые упражнения, построения и перестроения;
- Ходьба и бег между предметами,
- Ориентировка в физкультурном зале и на спортивной площадке по зрительным ориентирам; («Порядок, беспорядок»)
- Ориентировка с помощью слухового и тактильно-двигательного анализатора;
- игры и упражнения по типу схематического рисунка, содержание которых связано с движениями (прокатить, пробежать, проползти).
- Нахождение спрятанных предметов по словесному описанию («Найди и промолчи»)

Формируя у детей с нарушением зрения пространственные ориентировки, мы вооружаем их полезными умениями и навыками, развиваем в их сознании положительные эмоциональные двигательные образы от подвижных игр, воспитываем стремление к совершенствованию своих двигательных способностей.

Обязательно в работе со слабовидящими детьми, включаем упражнения на развитие зрительного восприятия.

Специальные упражнения для глаз включены в разные формы занятий по физической культуре, и прежде всего в структуру физ минуток на других занятиях. Для более четкого восприятия упражнений для глаз применяются стихотворные формы словесных подсказок, которые содержат основную цель упражнения – сосредоточение взгляда на предмете, перевод его с одного предмета на другой, фиксацию взглядом действий рук, последовательное прослеживание, зрительную ориентировку в окружающем пространстве.

При проведении гимнастики широко используются различные ориентиры (цветные шарики, колпачки, матрешки, колокольчики, которые дети надевают на палец руки).

Упражнения для активизации зрительных функций:

- остроты зрения,
- фиксации взора,
- локализации и прослеживания.
- Глазомера,
- Гимнастика для снятия зрительного утомления

Значимость таких упражнений в том, что в процессе зрительного анализа и контроля, формируются зрительно-двигательные связи, которые у наших детей отстают в развитии.

Для повышения активности зрения, зрительно-двигательной ориентации стандартное физкультурное оборудование (гимнастические палки, обручи, скакалки) имеет специальные метки в виде ярко окрашенной точки. Применяются специальные пособия с метками для сосредоточения на предмете, точного воспроизведения действий, его зрительного анализа (колокольчики, звуковые сигналы). На канатах, веревках, шнурах также имеются обозначения в виде полосы или бантика, на полу имеются яркие метки с помощью которых дети ориентируются при выполнении ОРУ.

На обще развивающих занятиях воспитатели используют электронные гимнастики для глаз, что детям доступно и очень интересно.

У большинства слабовидящих детей отмечаются вялая осанка искривление позвоночника, плоскостопие, поэтому применяем специальные упражнения на формирование осанки и стопы.

Пользуясь пособием «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста» Л. Ф. Асачева, составляю комплексы упражнений для индивидуальной работы с детьми. Также использую оборудование для формирования стопы и укрепления свода, в поддержании тонуса мышц ног и мышечного корсета, для спины и пресса.

Зная, что зрительная патология влечет за собой отклонения в координации движений, развитии чувства ритма, в содержание коррекционно-развивающей работы ввели отдельные занятия по исправлению нарушенных функций.

С детьми, у которых нарушена координация движений, проводим индивидуальную и подгрупповую коррекционную работу по методике, предложенной сотрудником НИИ дефектологии, кандидатом педагогических наук Л. С. Сековец. Эту работу осуществляет как воспитатель, так и инструктор по физкультуре.

По структуре такие занятия просты и включают следующие упражнения: коррекционные упражнения для рук, для ног и для совместной работы рук и ног. Используя такие упражнения, добиваемся усвоения детьми различного ритма и согласованности движений рук и ног. («Догонялки»)

Большое значение в работе по координации движений придаем значение развитию мелкой моторике рук, так как у детей со зрительными нарушениями они чрезмерно напряжены, либо наоборот, расслаблены, малоподвижны.

Для развития интереса к занятиям по развитию координации движений и чувства ритма в своей работе широко применяю музыкально- ритмическую

гимнастику. Ритмическая гимнастика - это универсальные физические упражнения, которые способствуют развитию практически всех физических качеств, выработке чувства ритма, культуры движений, красоты походки, правильной осанки. Упражнения просты по двигательной структуре. Это обще развивающие упражнения, но выполнение их более интересно. Комплексы ритмических гимнастик составляю из хорошо усвоенных упражнений, с добавлением стилизованных деталей из современных танцев. Применяя такой вариант гимнастики, обучаю детей четко и точно выполнять движения, а также согласовывать их с темпом и ритмом музыкального сопровождения («Делайте зарядку»).

Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение не только как средство сохранения функций, навыков ориентировки в пространстве, совершенствования движений. В процессе игры ребенок учится добиваться успеха, подчинять свои желания правилам игры. Эффективное решение задач игры способствует преодолению дефектов зрения, его компенсации.

Специальных подвижных игр для детей с глазной патологией нет. Но нужно учитывать ряд противопоказаний по выполнению отдельных движений, упражнений, которые отмечались выше.

Учитывая трудности зрительного восприятия и нарушения движений у детей, игра должна быть хорошо организована и разъяснена.

Начинать игру необходимо по условному сигналу (свистку, хлопку, команде, удару в бубен и др., о чем дети предупреждаются заранее. В процессе игры целесообразно делать остановки с тем, чтобы снять напряжение, избежать переутомления, используя это время для анализа игры. Осуществляется индивидуальная дозировка нагрузки (уменьшение дистанции, число повторений, время нахождения в игре, облегчение задания, ограничение движений).

В подвижных играх не допускается встречный бег, резкие остановки во время бега, не разрешается держаться друг за друга во время движения.

Для организации дифференцированного подхода при обучении детей с нарушением зрения, важное значение имеет развивающая среда, в зале имеется:

- яркая разметка зала,
- Все физкультурное оборудование имеет специальные метки. Цель:

помочь

детям координировать действия руки и глаза, определять направление движения.

- Стойка с яркими мячами,
- схема зрительной траектории по В. Ф. Базарному,
- зрительные ориентиры для развития и тренировки зрения,
- зрительные ориентиры в пространстве,
- цветные метки на оконных стеклах по Аветисову.
- коррекционные дорожки,
- массажные мячи.

Основные приемы в работе с детьми с нарушением зрения:

- медленный показ,

- поэтапное выполнение действия ребенком,
- словесная инструкция,
- многократные упражнения,
- зрительный анализ,
- непосредственная помощь ребенку,
- использование средств, обеспечивающих страховку (опоры, ориентиры, сигналы).

Подводя итог сказанному, следует отметить, что правильная организация и осуществление физического воспитания детей с нарушением зрения определяются:

- Педагогической компетентностью и заинтересованностью педагогов;
- Современными подходами к организации и выбору средств и методов;
- Соблюдением требований офтальмологии, тифлопедагогики;
- Признанием принципа комплексного подхода ведущим.

Комплексное воздействие на ребенка через систему адаптивных средств позволяет формировать двигательную активность детей, обеспечить физическое воспитание ребенка в соответствии с индивидуальными возможностями.