

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей
второй категории №5 «Голубок» г. Сальска

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол № ____
От « __ » _____ 2018г.

Утверждаю:
Заведующий _____ Т.Н. Киселевская
Приказ № ____ от « __ » _____ 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей 3 - 7 лет.
на 2018-2019 учебный год

Разработчик программы:

Козел А.В.,
инструктор по физической культуре

г. Сальск,
2018 г.

Содержание

Содержание разделов программы	страница
1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	2
1.2 Цели и задачи реализации программы	2
1.3 Принципы и подходы к реализации программы	3
1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	4
2. Содержательный раздел	10
2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	10
2.1.1. Перспективный план игровой деятельности, основанной на народных играх Донских казаков	13
2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	20
2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы	20
2.4 Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников	21
3. Организационный раздел	22
3.1 Описание условий реализации Программы	22
3.2 Режим работы учреждения и режим дня	24
3.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	25
4. Дополнительный раздел	25
Краткая презентация Программы	25
Приложение 1	27
Приложение 2	50
Приложение 3	73
Приложение 4	88
Приложение 5	99
Приложение 6	102

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по физическому развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №5 «Голубок» общеразвивающего вида» города Сальска Ростовской области с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлен перспективный план игровой деятельности, основанной на народных играх Донских казаков

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

Срок реализации 2018-2019 учебный год.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

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

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

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

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

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

1.4 Значимые характеристики особенностей развития детей.

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры. В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты 3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования;
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчета на первый-второй;

-соблюдать интервалы во время передвижения;

-выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в играх с элементами спорта;

-умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступить на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

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

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

- у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

- ✓ формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- ✓ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- ✓ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика		Утренняя гимнастика

Игры	Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	<p>Физкультминутки.</p> <p>Подвижные и спортивные игры и упражнения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна.</p> <p>Физкультурные досуги.</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>Неделя здоровья.</p> <p>Индивидуальные занятия с ребёнком.</p>	<p>Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)</p>	<p>Совместные занятия спортом. Семейный туризм</p>

2.1.1
ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
основанной на народных играх Донских казаков
для детей 3-4 лет

Месяц	Название игры (вид движений)
Сентябрь	«У медведя во бору» (народ. подвижная игра)
Октябрь	«Плетень» (хор. игра)

Ноябрь	«Петушок» (и.м.п.)
Декабрь	«Воробушки и кот». (бег)
Январь	«Зайка» (прыжки)
Февраль	«Пузырь»
Март	«Солнышко и дождик»(бег)
Апрель	«Заря – заряница» (хор.игра)
Май	«Мышка» (бег).

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
основанной на народных играх Донских казаков**

для детей 4-5 лет

Месяц	Название игры (вид движений)
Сентябрь	«Кавуны» (бег) «Платочек» («Жу-жу») (и.м.п.)

Октябрь	«Огородник» (бег) «Стадо» (бег)
Ноябрь	«Челночок» (бег) «Каши» (метание)
Декабрь	«Мышка» (бег) «Петушок» (и.м.п.)
Январь	«Латочки» (бег) «Панас» (и.м.п.)
Февраль	«Салка» (бег) «Тише едешь – дальше будешь» (равновесие)
Март	«Звонок» (и.м.п.) «Жмурки» (бег)
Апрель	«Молчанка» (и.м.п.) «Подсолнухи» (и.м.п.)
Май	«Кубанка» (и.м.п.) «Мешочек» (прыжки)

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
основанной на народных играх Донских казаков
для детей 5-6 лет**

Месяц	Название игры (вид движений)	Считалка
	«Брыль» (бег)	Катится горох по блюду,

Сентябрь	«Палочка – выручалочка» (бег)	Ты води, а я не буду.
Октябрь	«Летучий мяч» (метание) «Утка и селезень» (хор.игра)	1,2,3,4,5, Будем в прятки мы Играть. Небо, звёзды, Луг, цветы – Ты пойдика поводи!
Ноябрь	«Игра в шапку» (и.м.п.) «Красные чернила, белое перо» (бег)	Я пойду куплю дуду, Я на улицу пойду. Громче, дудочка, дуди, Мы играем, ты – води.
Декабрь	«Уголки» (бег) «Колечко» (и.м.п.)	Шёл баран По крутым горам, Вырвал травку, Положил на лавку. Кто травку возьмёт, Тот вон пойдёт.
Январь	«Краски» (и.м.п.) «Третий – лишний» (бег)	Латка – битка, Шёлкова нитка. На мне не была, На тебе сгнила.
Февраль	«Коники» (эстафета с препятствиями) «Рыбаки и рыбы» (бег)	Катилась торба с Великого горба. А в той торбе – Хлеб – паляница. Кому доведётся, Тот будет жмуриться.

Март	«Пицва» (метание) «Обыкновенный жгут» (и.м.п.) «Выбивной» (метание)	Как сорока, стрекочу, Никого в дом не пущу. Как гусыня гогочу, Тебя хлопну по плечу- Беги и води!
Апрель	«Кубаночка» (бег) «Моргушки» (и.м.п.)	Тели-тели, Птички пели. Взвились, к лесу Полетели. Стали Птички Гнёзда вить, Кто не вьёт, Тому водить!
Май	«Тополёк» (бег) «В городок» (метание)	На золотом крыльце Сидели: Царь, царевич, Король, королевич, Сапожник, портной Кто ты будешь такой? Говори поскорей, Не задерживай добрых И честных людей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
основанной на народных играх Донских казаков
для детей 6-7 лет**

Месяц	Название игры (вид движений)	Считалка
-------	------------------------------	----------

Сентябрь	«Горячее место» (бег) «Просо сеяли» (хор.игра)	Конь ретивый, С длинной гривой, Скачет, скачет по полям, Тут и там, тут и там. Где проскачет он – Выходи из круга вон!
Октябрь	«В ногу» (метание) «Кзаки» (бег) «Плетень» (хор.игра)	Катилось дерево С высокого терема. Дубцом, голубцом, Перепало молодцом. Шити - быти, Новы быти. Дуб, калач, Встань, не плачь.
Ноябрь	«Не займай!» (бег) «Просо» (и.м.п.)	Шла кукушка мимо сети, Кукушата просят пить - А за нею малы дети, Выходи, тебе водить!
Декабрь	«Заинька» (хор.игра) «Чилика» (метание)	Ехал мужик по дороге, Сломал колесо на пороге, Сколько гвоздей, Говори поскорей, Не задумывайся!
Январь	«Горю, пень» (бег) «Клек» (метание) «Цвет» (и.м.п.)	1,2,3,4,5, - Вышел зайчик погулять. Вдруг охотник выбегает, Прямо в зайчика стреляет. Пиф – паф, не попал, Серый зайка убежал.
Февраль	«Бояре» (хор.игра) «Фанты» (и.м.п.)	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Выплывает белый месяц, Кто до месяца дойдёт,

		Тот и водить пойдёт!
Март	«Гуси – гуси» (бег) «Казачи – разбойнички» (бег) «Самовар» (и.м.п.)	За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. - Здравствуй, Мишенька – дружок! Сколько стоит пирожок? - Пирожок стоит три, А водить будешь ты!
Апрель	«Горелки» (бег) «В три бабки» (метание) «Садовник» (и.м.п.)	- Заяц белый, куда бегал? - В лес зелёный. - Что там делал? - Лыко драл. - Куда клал? - Под колоду. - Кто украл? - Родион. - Выйди вон.
Май	«Золотые ворота» (и.ср.п.) «Грыбаки» (бег) «Вы поедете на бал?» (и.м.п.)	Край дольный, Край широкий. Мак мачистый, Головистый, Головушки, как розушки. Встань так, будешь – мак.

Приложение 6

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.- М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.

В методическом пособии представлена авторская программа «Играйте на здоровье!» и технология ее реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, хоккей, настольный теннис, бадминтон.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.4. Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников

Работа с родителями.

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

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями.

Сроки	Содержание работы	Форма
Октябрь	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Консультация (стендовый материал)
Ноябрь	«Зарядка – это весело» «Растём здоровыми, ловкими, быстрыми»	Консультация Фотовыставка на сайте.
Декабрь	«Одежда и здоровье детей»	Консультация
Январь	Показ утренней гимнастики	День открытых дверей
Февраль	«Мой папа- самый, самый»	Развлечение совместно с родителями
Март	«Одежда и здоровье детей»	Консультация
Апрель	«Тайная сила рук»	Консультация
Май	«Подвижные игры летом на прогулке»	Консультация

3. Организационный раздел

3.1. Описание условий реализации Программы

В ДОУ имеются два спортивных зала, они предназначены для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально- техническое оснащение.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1	Башня для лазания	2
2	Бревно гимнастическое напольное	1
3	Бадминтон	4
4	Беговая дорожка (детский тренажер)	2
5	Велотренажер детский	2
6	Гантели детские 500 гр	15

7	Диск здоровье детский	8
8	Дорожка змейка канат	1
9	Дуга малая	3
10	Дуга большая	4
11	Дорожка-мат	1
12	Канат гладкий	1
13	Кегли	1
14	Лестница верёвочная	2
15	«Летающая тарелка»	12
16	Мат большой	2
17	Мат малый	1
18	Мат складывающейся	2
19	Мяч малый резиновый	18
20	Мяч большой надувной	5
21	Мост гимнастический деревянный	2
22	Массажеры разные	13
23	Обручи	26
24	Стенка гимнастическая деревянная	12
25	Стойка для прыжков	6
26	Скакалка	14
27	Самокат	6
28	Щит навесной баскетбольный	2

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Направления развития детей	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
Обязательная часть		
Физическое развитие	Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 112с. Физкультурные занятия в детском саду (для детей второй младшей группы, средней, старшей и подготовительной) Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет Э. Я. Степаненкова, Мозаика-Синтез, 2012г. Методическое пособие «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова «Утренняя гимнастика в детском саду» детей 3-5 лет. «Гимнастика в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева Пособие «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А.И. Фомина	
Часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Дополнительная литература	«Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов, Г.Юрко «Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П. Буцинская, В.И. Васюкова «Учите бегать, рыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова «Ради здоровья детей» Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток	

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

3.2.Режим работы учреждения и режим дня.

Режим работы МДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,
- 10,5-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 17.30),
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Спортивный праздник «Морячок»;
- Новогодний праздник;
- Праздник «Зимние забавы»;
- Праздник «На лесной полянке»
- Праздник « День мяча»;
- Праздник народной игры;
- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;
- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
- Праздник «Лето».

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

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

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

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

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

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

Приложение 1

Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 26

Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	«Найдем птичку»	«Сорви яблоко»	«Найдем жучка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 28	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.29	Л. И. Пензулаева стр. 30	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 31-32
Основные виды движений	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под переладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);

		3. бег по залу в разных направлениях.		3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - 2-я неделя		3 - 4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками Л. И. Пензулаева стр. 33	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 34	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 36	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 37

Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Ходьба в колонне по одному за комаром.

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p>				

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 39	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 40	С кубиками Л. И. Пензулаева стр. 41	На стульчиках Л. И. Пензулаева стр. 42-43
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.</p>				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	Л. И. Пензулаева стр. 44	С обручем Л. И. Пензулаева стр. 45	С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 46	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 47-48
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«лохматый пес»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы	1 - 2-я неделя	3 - 4-я неделя

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом Л. И. Пензулаева стр. 50	С малым обручем Л. И. Пензулаева стр. 51	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 52	Без предметов Л. И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>			
ОРУ	<p>С кубиком Л. И. Пензулаева стр. 55</p>	<p>Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 56</p>	<p>С мячом Л. И. Пензулаева стр. 57-58</p>	<p>Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 58-59</p>

Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1 - 2-я неделя	3-я неделя	4-я/5 -я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	На скамейке с	Л. И. Пензулаева стр.	Без предметов	С обручем

	кубиками Л. И. Пензулаева стр. 60	61	Л. И. Пензулаева стр. 62	Л. И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижн ые игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности			
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3 - 4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности,			

в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса Л. И. Пензулаева стр.65	С мячом Л. И. Пензулаева стр. 66	С флажками Л. И. Пензулаева стр. 67	Без предметов Л. И. Пензулаева стр. 68
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвижн ые игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

Перспективное планирование от 3 до 4 лет.

Месяц неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
<i>Сентябрь (1неделя)</i>	<p>Ходьба. Равновесие.</p> <p>Ходьба. Ориентировка в пространстве.</p> <p>Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте. (на воздухе)</p>	<p>Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость.</p> <p>Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах на месте. Воспитывать сдержанность.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.</p>
<i>Сентябрь (2неделя)</i>	<p>Прокатывание мяча.</p> <p>Прокатывание мяча. Прыжки.</p> <p>Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки. (на воздухе)</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм.</p> <p>Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.</p> <p>Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие.</p>	
<i>Сентябрь (3неделя)</i>	<p>Ползание. Ходьба. Бег в колонне по одному.</p> <p>Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость.</p> <p>Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей.</p>	

	Прыжки, прокатывание мяча.	Воспитывать любовь к физической культуре.	
Сентябрь <i>(4неделя)</i>	Ходьба и бег. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями. Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии. (на воздухе)	Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность. Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре. Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.	
Октябрь <i>(1неделя)</i>	Равновесие. Прыжки через шнур. Равновесие. Прыжки из обруча в обруч. Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу. (на воздухе)	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Воспитывать любовь к физической культуре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мяч брошенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость.	
Октябрь <i>(2неделя)</i>	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча. Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить	

	<p>Проталкивание мяча до ориентира. Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.</p>	
<p>Октябрь (3неделя)</p>	<p>Прокатывание мяча. Ползание.</p> <p>Прокатывание мяча. Равновесие.</p> <p>Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии. Воспитывать трудолюбие.</p> <p>Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.</p>	
<p>Октябрь (4неделя)</p>	<p>Ползание. Упражнение в равновесии.</p> <p>Ползание. Равновесие.</p> <p>Ходьба. Бег. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к труду.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	
<p>Октябрь (5неделя)</p>	<p>Катание мячей.</p> <p>Игровые упражнения с</p>	<p>Продолжать закреплять навыки в катании мячей. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству. Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках. Учить играть дружно. Воспитывать трудолюбие.</p> <p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади</p>	

	<p>мячом. Равновесие. Прыжки.</p>	<p>опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	
<p>Ноябрь <i>(1неделя)</i></p>	<p>Ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира.</p>	<p>Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Воспитывать смелость в подвижной игре «Мыши в кладовой».</p> <p>Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость.</p>	
<p>Ноябрь <i>(2неделя)</i></p>	<p>Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами. Ползание между предметами.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета.</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро, становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.</p> <p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p> <p>Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	

<p>Ноябрь (3неделя)</p>	<p>Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие. (на воздухе)</p> <p>Ползание. Равновесие (ходьба по мостику).</p> <p>Ползание. Равновесие (ходьба по тропинке).</p>	<p>Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии. Учить ходьбе в колонне по одному между предметами. Воспитывать быстроту реакции, смелость в подвижных играх.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре. Закреплять упражнения в ходьбе с выполнением задания. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движения в равновесии. Воспитывать трудолюбие.</p>	
<p>Ноябрь (4неделя)</p>	<p>Равновесие. Прыжки с продвижением.</p> <p>Равновесие. Прыжки на месте.</p> <p>Ходьба между предметами. Метание на дальность. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать смелость в подвижной игре «Коршун и птенчики». Закрепить упражнения в ходьбе и беге враспынную, развивать ориентировку в пространстве и прыжках на месте. Воспитывать смелость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Воспитывать дружелюбие.</p>	
<p>Декабрь (1неделя)</p>	<p>Прокатывание мяча. Ползание под дугу.</p> <p>Прокатывание мяча. Ползание под шнур.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под шнур. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	

	<p>Равновесие. Метание. (на воздухе)</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание. Воспитывать доброжелательное отношение.</p>	
<p><i>Декабрь</i> <i>(2неделя)</i></p>	<p>Ползание по доске. Равновесие (ходьба по доске).</p> <p>Ползание по доске. Равновесие (ходьба по узкой дорожке).</p> <p>Игровые упражнения с метанием. Равновесие. (на воздухе)</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке. Воспитывать смелость, доброту.</p> <p>Повторить игровые упражнения с метанием, в равновесии. Повторить игру «Зайка беленький». Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.</p>	
<p><i>Декабрь</i> <i>(3неделя)</i></p>	<p>Равновесие. Прыжки.</p> <p>Ходьба и бег по кругу. Метание.</p> <p>Прыжки. Прокатывание мяча.</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Воспитывать смелость в подвижной игре.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании. Воспитывать активность в игровых упражнениях.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	
<p><i>Январь</i> <i>(2неделя)</i></p>	<p>Прыжки. Прокатывания мяча вокруг предмета.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать координацию движения. Воспитывать смелость в игре «Птица птенчики».</p>	

	<p>Прыжки через линии. Метание в вертикальную цель. (на воздухе)</p> <p>Прокатывание мяча друг другу. Ползание до предмета.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии, в метании в цель, Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.</p> <p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p>	
Январь (3неделя)	<p>Прокатывание мяча друг другу. Ползание под дугу.</p> <p>Метание на дальность. Катание на санках. (на воздухе)</p> <p>Ползание под дугу. Равновесие.</p>	<p>Закрепить умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании под дугу, развивая координацию движений. Воспитывать дружелюбие.</p> <p>Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на санках. Воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать смелость в подвижной игре «Лохматый пёс».</p>	
Январь (4неделя)	<p>Ползание. Равновесие</p> <p>Метание в вертикальную цель. Катание на санках. (на воздухе) Равновесие.</p>	<p>Закрепить умение действовать по сигналу, ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Воспитывать желание заниматься физической культурой.</p> <p>Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к физической культуре.</p>	

	Прыжки.		
Январь (5неделя)	Равновесие. Прыжки с продвижением вперёд. Игровые упражнения с ходьбой и бегом. (на воздухе) Прыжки с высоты. Прокатывание мяча между предметами.	Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие. Повторить игровые упражнения «Веселые снежинки», «Зайка беленький». Воспитывать представление о здоровом образе жизни. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие.	
Февраль (1неделя)	Прыжки с высоты. Прокатывание мяча друг другу. Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе) Бросание мяча. Ползание под шнур.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Упражнять в игровых упражнениях с прыжками и бегом. Воспитывать самостоятельность. 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. Воспитывать смелость.	
Февраль (2неделя)	Бросание мяча. Ползание под шнур. Игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках .	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой. Повторить игровые упражнения в равновесии беге и прыжках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Воспитывать дружелюбие.	

	(на воздухе) Лазание под дугу. Равновесие.		
Февраль (3 неделя)	Лазание под дугу. Равновесие. Равновесие. Прыжки между предметами. Равновесие. Прыжки через шнур.	Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в лазании под дугу; в равновесии при ходьбе между кубиками. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать любовь к физкультуре. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.	
Февраль (4неделя)	Игровые упражнения с ходьбой, прыжками и бегом. (на воздухе) Прыжки. Катание мячей друг другу. Прыжки. Катание мячей друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивая ловкость, В прыжках на двух ногах и беге врассыпную. Воспитывать смелость. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать умение играть дружно. Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.	
Февраль (5 неделя)	Игровые упражнения с прыжками, бегом и на равновесие. (на воздухе) Бросание мяча. Ползание по доске.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании по доске. Воспитывать вежливость. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча	

	Бросание мяча. Ползание по скамейке.	об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	
Март (1 неделя)	Игровые упражнения с прыжками. Игровые задания с бегом. (на воздухе) Ползание. Ходьба на повышенной опоре. Ползание. Ходьба с перешагиванием через шнуры.	Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре.	
Март (2 неделя)	Игровые упражнения с бегом и прыжками. (на воздухе) Равновесие. Прыжки через шнуры. Равновесие. Прыжки в длину с места.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смелость. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места.	
Март (3 неделя)	Упражнения с бегом, прыжками и равновесием. (на воздухе) Прыжки. Прокатывание мячей.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с	

	Прыжки. Бросание мяча об пол.	мячом. Воспитывать смелость.	
Март (4 неделя)	Игровые упражнения с прыжками и бегом. (на воздухе) Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке. Бросание мяча вверх. Ползание по доске.	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать доброжелательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.	
Апрель (1 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. (на воздухе) Ползание. Равновесие. Ползание. Равновесие.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. Воспитывать чувство собственной безопасности. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать самостоятельность.	
Апрель (2 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе) Равновесие. Прыжки через шнуры.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Повторить ходьбу и бег враспынную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре. Повторить ходьбу и бег враспынную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к	

	Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.	физкультуре и спорту.	
Апрель (3 неделя)	Ходьба. Игровые упражнения с бегом и прыжками. (на воздухе) Прыжки. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки. Прокатывание мячей.	Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать любовь к подвижным играм. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать смелость.	
Апрель (4 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Развивать ловкость. Воспитывать самостоятельность. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать желание заниматься спортом. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по доске. Воспитывать культуру поведения.	
Май (1 неделя)	Ходьба и бег враспынную. Прыжки. (на воздухе) Лазание. Равновесие.	Повторить ходьбу и бег враспынную с использованием всей площадки. Упражнять в беге, прыжках. Воспитывать доброжелательность. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке. Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по	

	Лазание. Равновесие.	гимнастической стенке. Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.	
Май (2 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
Май (3 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	
Май (4 неделя)	Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. (на воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.	

Приложение 2

Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается, соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23	С мячом Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Запрещенное движение»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»

Малоподвижные игры	«Тихе едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
---------------------------	------------------------------	---	--	---------------------

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/ неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.29	С гимнастической палкой Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35	С обручем Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание,	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелазание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке

	четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	встать и пройти дальше	скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Зайцы в огороде»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»
Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает-не летает».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41	Без предмета Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43	С мячом большого диаметра Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

	руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Круговая лапта»	«Платочек»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Пропавшие ручки»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на				

повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50	С флажками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»

Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»
---------------------------	-------------------------	-----------------	--	---------------------------------------

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я - 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60	Со шнуром Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62	На гимнастической скамейке Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком

	скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	4.Метание в цель	дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Совушка»	«Звериная зарядка»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом Пензулаева Л.И. ст. гр.	На гимнастической скамейке	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74

	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69	стр.71	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80	С кубиками Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Пожарные на ученье»	«Зайка серый умывается»

Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»
--------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------	------------------------------

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу прыжок, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87	С короткой скакалкой Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89	С малым мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку

	гимнастической стенке			
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Полет»	Эстафета «Картошка в ложке»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «12 палочек»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96	Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97	С мячом Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99	С обручем Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке

	мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	Игра с парашютом

Перспективное планирование от 4 до 5 лет

Месяц, неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
<i>Сентябрь</i> <i>1 неделя</i>	Ходьба. Равновесие.	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p>3. (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 41 (N1) Пензулаева Л.И.</p>

			Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N3).
2 неделя	Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках. 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 43 (N2)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).</p>
3 неделя	Прыжки. Равновесие.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур. 2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. 3. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 25 (N7).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 46 (N3)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 27 (N9).</p>
4 неделя	Ходьба, бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия</p>

		<p>лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см.</p> <p>совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.</p>	<p>в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 48 (N4)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).</p>
<p>Октябрь 1 неделя</p>	<p>Ходьба, прыжки места.</p> <p>с</p>	<p>1. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 52 (N5)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Ходьба,</p>	<p>1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.</p>	<p>Пензулаева Л.И.</p>

	прыжки места.	с	<p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 55 (N6)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).</p>
3 неделя	Ходьба, прыжки места.	с	<p>1. 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.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 36 (N19).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 58 (N7)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).</p>
5 неделя	Ходьба, прыжки места.	с	<p>1. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки;</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22).</p>

		<p>развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.</p> <p>3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 60 (N8)</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 39 (N24).</p>
<p>Ноябрь 1 неделя</p>	<p>Ходьба и бег с изменением направления.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 63 (N9)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Ходьба и бег с изменением направления.</p>	<p>1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 42 (N28).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет.</p>

			<p>Сюжетно-ролевые занятия с. 68 (N10)</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).</p>
3 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. 3. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 44 (N31).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 69 (N11)</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 46 (N33).</p>
4 неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе. 2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках 	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).</p> <p>Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые</p>

			занятия с. 71 (N12) Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).
Декабрь 1 неделя	Ходьба, лазание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину. 3. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. 	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 49 (N1). Подольская Е. И. с. 86 (N18) Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).
2 неделя	Прокатывание мячей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом. 	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 51 (N4). Подольская Е. И. с. 83 (N17) Пензулаева Л.И. с. 52 (N6).
3 неделя	Ходьба, метание.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. 3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. 	Пензулаева Л.И. с. 53 (N7). Подольская Е. И. с. 79 (N15)

			Пензулаева Л.И. с. 55 (N9).
4 неделя	Перестроение, метание.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре. 2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие. 3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. 	Пензулаева Л.И. с. 55 (N10). Подольская Е. И. с. 89 (N19) Пензулаева Л.И. с. 57 (N12).
Январь 1 неделя	Ходьба, прокатывание мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо; 2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер. 3. Повторение игровых упражнений на закрепление. 	Пензулаева Л.И. с. 58 (N13). Подольская Е. И. с. 81 (N16) Пензулаева Л.И. с. 60 (N15).
2 неделя	Ходьба, бег.	<ol style="list-style-type: none"> 1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. 3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика. 	Пензулаева Л.И. с. 60 (N16-17). Пензулаева Л.И. с. 61 (N18).
3 неделя	Прокатывание мяча.	<ol style="list-style-type: none"> 1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 	Пензулаева Л.И. с. 62 (N19-20).

		3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.	Пензулаева Л.И. с. 63 (N21).
4 неделя	Ползание.	1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.	Пензулаева Л.И. с. 64 (N22-23). Пензулаева Л.И. с. 65 (N24).
Февраль 1 неделя	Лазание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. 3. Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)	Пензулаева Л.И. с. 66 (N25-26). Пензулаева Л.И. с. 68 (N27).
2 неделя	Прыжки.	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. с. 68 (N28-29). Пензулаева Л.И. с. 69 (N30).
3 неделя	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»	Пензулаева Л.И. с. 70 (N31-32). Пензулаева Л.И. с. 71 (N33).
4 неделя	Метание.	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	Пензулаева Л.И. с. 71 (N34-35). Пензулаева Л.И. с. 73 (N36).
Март	Спрыгивания на мягкую	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. с. 73 (N1-2).

1 неделя	поверхность.	2. Закреплять навыки прыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползания 3. Развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Подольская Е. И. с. 93 (N20) Пензулаева Л.И. с. 74 (N3).
2 неделя	Бег с препятствиями.	1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. 3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. с. 75 (N4-5). Пензулаева Л.И. с. 77 (N6).
3 неделя	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на одной ноге попеременно.	Пензулаева Л.И. с. 77 (N7-8). Пензулаева Л.И. с. 78 (N9).
4 неделя	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, - с остановкой по сигналу воспитателя, - ползание по скамейке «по-медвежьему», - в равновесии и прыжках. 3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.	Пензулаева Л.И. с. 79 (N10-11). Пензулаева Л.И. с. 80 (N12).
Апрель	Ходьба, бег.	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную;	Пензулаева Л.И. с. 81 (N13-14).

1 неделя		<ul style="list-style-type: none"> - в равновесии и в прыжках. 3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. 	Пензулаева Л.И. с. 83 (N15).
2 неделя	Ходьба, прыжки, бег,	<ul style="list-style-type: none"> 1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. 3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 83 (N16-17).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 85 (N18).</p>
3 неделя	Ходьба, прыжки, перебрасывание мяча, бег,	<ul style="list-style-type: none"> 1-2. Упражнять: – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность. 3. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 85 (N19-20).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 86 (N21).</p>
4 неделя	Равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> 1-2. Упражнять: - в ходьбе и беге в рассыпную, - в равновесии и прыжках. 3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. 	<p>Пензулаева Л.И. с. 87 (N22-23).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 88 (N24).</p>
Май 1 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> 1-2. Упражнять: – в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. 3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, 	<p>Пензулаева Л.И. с. 89 (N25-26).</p> <p>Пензулаева Л.И. с. 90 (N27).</p>
2 неделя	Ходьба, прыжки,	<ul style="list-style-type: none"> 1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом. 3. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и 	Пензулаева Л.И. с. 90 (N28-29).

	равновесие	беге по кругу.	Пензулаева Л.И. с. 91 (N30).
3 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие, метание.	1-2.Упражнять: -в ходьбе с высоким подниманием колена; -в беге враспынную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель. 3. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Пензулаева Л.И. с. 92 (N31-32). Пензулаева Л.И. с. 93 (N33).
4 неделя	Ходьба, прыжки, равновесие, метание.	1-2.Упражнять: – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И. с. 93 (N34-35). Пензулаева Л.И. с. 94 (N36).

Приложение 3

**Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет
СЕНТЯБРЬ**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их				
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			

ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>

Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой

Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподви	Ходьба	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение

жные игры	«Конькобежцы»			«Снежная королева»
-----------	---------------	--	--	--------------------

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>

	перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	(баскетбольный вариант)		
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку

	рукой 4. Ползание по пластунские до обозначенного места	руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической

	хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко			

часть	поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

Перспективное планирование от 5 до 6 лет

Месяц, неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	

	«Ходьба и бег колонной по одному, бег враспынную, прыжки, перебрасывание мяча.»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева Стр.23
	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева Стр.29
	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »	-продолжать учить ходьбе парами; -повторить лазанье в обруч; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.34
	«Ходьба с изменением направления движения, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; -развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.41
	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.45

	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева Стр.50
	«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.52
	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	Л.И.Пензулаева Стр.58
	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.62
	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -повторить задания в прыжках и с мячом; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.72
	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	-продолжать учить 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;	Л.И.Пензулаева Стр.75

		-развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность	
	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»	- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; -разучить прыжок в высоту с разбега; -развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.78
	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	-повторить ходьбу и бег по кругу; -учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; -развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.85
	«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»	-повторить ходьбу и бег между предметами; -разучить прыжки с короткой скакалкой; -развивать и упражнять в прокатывании обручей; - воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.87
	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	-упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега; -развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева Стр.95
	«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; -развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; -повторить прыжки между предметами; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.99.
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	

Приложение 4

Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет
СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.</p>			
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С осенними листочками	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя</p>	<p>1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p>

	руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове		
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок»	«Дерево, кустик, травка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)

Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..</p> <p>2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног</p> <p>3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Перелезание с преодолением препятствия.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке</p> <p>2. Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу на ходу</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает-не летает»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал</p>			
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Лошади»	«Хитрая лиса»	«Круговая лапта»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине</p>

		бокам- одна нога в середине)		
Подвижные игры	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я/5-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>			
ОРУ	С палкой	С мячом	С гириями	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места.</p>

	положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку
Основные виды	1. Ходьба по скамейке боком	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,

движений	приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунские до обозначенного места	перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту	2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей	руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
Малоподвижные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	Игра с парашютом

Перспективное планирование

Месяц, неделя	Тема ООД	ООД (различные виды деятельности)	Использованная литература
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
	«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.»	- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; -развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу; -воспитывать интерес к подвижным играм	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14
	«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»	-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; -продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ; -воспитывать любовь к физическому развитию.	Л.И.Пензулаева Стр.23
	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; -повторить бег с преодолением препятствий; -развивать координацию движений при перебрасывании мяча; -воспитывать у детей усердность	Л.И.Пензулаева Стр.29
	«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »	-продолжать учить ходьбе парами; -повторить лазанье в обруч; - развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.34
	«Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической	-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; -повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;	Л.И.Пензулаева Стр.41

	скамейке ;ведение мяча между предметами»	-развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; -воспитывать интерес к подвижным играм	
	«Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки»	-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; -развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.45
	«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»	-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону; -развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед; -упражнять в ползании и переброске мяча; -воспитывать интерес к играм с мячом	Л.И.Пензулаева Стр.50
	«Ходьба и бег враспынную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»	-продолжать учить детей ходьбе и беге враспынную; -учить ловить мяч; -развивать ловкость и глазомер; -повторить ползание по гимнастической скамейке; -упражнять в сохранении устойчивого равновесия; -воспитывать любовь к физическому развитию	Л.И.Пензулаева Стр.52
	«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»	-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; -развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; -упражнять в прыжках с ноги на ногу; -учить забрасывать мяч в кольцо;	Л.И.Пензулаева Стр.58
	«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»	- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; -развивать умение перебрасывать мяч друг другу; -повторить задание в равновесии; -воспитывать целеустремленность	Л.И.Пензулаева Стр.62
	«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»	-упражнять детей в непрерывном беге; -учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; Развивать сохранять равновесие при ходьбе на	Л.И.Пензулаева Стр.72

		<p>повышенной опоре;</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторить задания в прыжках и с мячом; -воспитывать любовь к физическому развитию 	
	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать учить 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; -развивать ловкость и глазомер; -воспитывать целеустремленность 	Л.И.Пензулаева Стр.75
	«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»	<ul style="list-style-type: none"> - повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; -разучить прыжок в высоту с разбега; -развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами; - воспитывать интерес к подвижным играм 	Л.И.Пензулаева Стр.78
	«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»	<ul style="list-style-type: none"> -повторить ходьбу и бег по кругу; -учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре; -развивать прыжки и метание в цель; - воспитывать целеустремленность 	Л.И.Пензулаева Стр.85
	«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»	<ul style="list-style-type: none"> -повторить ходьбу и бег между предметами; -разучить прыжки с короткой скакалкой; -развивать и упражнять в прокатывании обручей; - воспитывать любовь к физическому развитию 	Л.И.Пензулаева Стр.87
	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»	<ul style="list-style-type: none"> -упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; -разучить прыжок в длину с разбега; -развивать и упражнять в перебрасывании мяча; - воспитывать интерес к подвижным играм 	Л.И.Пензулаева Стр.95
	«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»	<ul style="list-style-type: none"> -продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения; -развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; -повторить прыжки между предметами; 	Л.И.Пензулаева Стр.99.

		-воспитывать любовь к физическому развитию	
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	
	Диагностическая обследование	-выявление умений и навыков	

Приложение 6

Картотека народных игр Донских казаков для детей 3-4 лет

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убежать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Варианты: Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

ПЕТУШОК

Цель: развитие внимания.

Описание. Все дети сидят (или стоят), ведущий выбирает одного игрока, он становится ко всем спиной. Среди оставшихся назначается Петушок. Ведущий говорит:

«Утром кто бесов гоняет,

Песни звонкие спивает,

Спать мешает казаку

И кричит...»

Петушок: «Кукареку!»

Выбранный отгадывает, кто кричал.

ПЛЕТЕНЬ

Цель игры: развитие быстроты реакции, ловкости.

Описание. Участники игры встают друг за другом в длинный ряд. На весь ряд растягивается веревка, которую каждый держит в руке. Все, приплясывая, идут за ведущим и поют:

Вокруг березоньки идём,

Кругом нас всё плетнём

Плеть-плеть плетена,

Кругом ствола обведена.

Вьется плетень, плетётся,

В поле, в лес волочётся.

Расплетайся плетень, расплетись,

Золотой узелок, развяжись.

Ведущий запутывает хоровод, пока не «завьет плетень».

Расплетают плетень под приговоры:

Наряжен наряд - из ста ребят,

Все в один ряд, вместе связаны стоят.

Плетень, расплетайся,

На березоньку завивайся.

Затем ведущий бегом увлекает хоровод в «поле», петляет, делает крутые повороты, кто не удержится на ногах, выбывает из игры.

ЗАЙКА

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

1. Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

Варианты: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

ПУЗЫРЬ

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Описание: Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произносятся стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет – «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется.

Правила:

Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

Варианты: Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет.

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

МЫШКА

Цель: развитие ловкости, быстроты.

Описание. Число играющих – пять, из которых четверо становятся по углам, а пятый, мышка, посередине выжидает, когда какой-нибудь из углов освободится, чтобы занять его. Стоящие же по углам меняются местами. Если мышка займет чей-нибудь угол, то тот, который остался без угла, становится мышкой.

ВОРОБУШКИ И КОТ

Задачи: Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.

Описание: Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу – мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

Правила:

1. Воробушки спрыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».
2. Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

Варианты: Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.

Картотека народных игр Донских казаков для детей 4-5 лет

КАВУНЫ

Цель игры: развитие быстроты. Описание. На одном конце площадки проводится черта. Это бахча. За чертой, на расстоянии 2-3 шага от неё - «шалаш сторожа». На противоположной стороне площадки обозначается линией «дом детей». Выбирается сторож. Когда сторож засыпает, дети направляются к бахче со словами:- Крадём, крадём кавуны,

Деда не боимся.

Дед нас палкой,

Мы его - каталкой!

Сторож просыпается, дети бегут домой. А он их догоняет. Пойманного сторож отводит в сторону «шалаша»

ПЛАТОЧЕК (ЖУ - ЖУ)

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции. Описание. Все участники садятся на корточки лицом в круг. Водящий с платочком идёт за кругом и говорит: «Жу-жу-жу, я кому-то подложу», и кладёт платочек кому-нибудь из играющих. Тот, кому водящий подложит платок, бежит за водящим. Если игрок с платком догонит водящего и ударит его платком прежде, чем тот займёт свободное место в кругу, он вновь становится водящим, а догонявший игрок занимает своё место. Если же убегающий первым станет в круг, то водящим становится игрок с платком и игра продолжается. Играющие не должны поворачиваться в то время, когда водящий выбирает, кому положит платок.

ОГОРОДНИК

Цель игры: развитие ловкости. Описание. Вокруг пенька или колоды чертят круг - «огород». В центре складывают «репу» - шапки, пояса, венки и т.п. Все играющие стоят за кругом, а «огородник» садится на пенек стеречь «репу» и при этом поет:

На пенёчке я сажу,

Мелки колышки тешу,

Огород горожу, Белу репону сажу. По команде одного из ребят все стараются быстро забежать в «огород» и унести «репу». До кого «огородник» дотронется, тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех вынесет «репы».

СТАДО

Цель: развитие быстроты, ловкости. Описание. Играющие выбирают пастуха и волка. А все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец – два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зову пастуха:

Пастушок, пастушок, заиграй в рожок!

Трава мягкая, роса сладкая, Гони стадо в поле, погулять на воле!» Пастух выгоняет овец, они ходят, бегают, щиплют травку. По сигналу «Волк» все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух защищает овец. Кого воле поймал, тот выходит из игры.

ЧЕЛНОЧОК Цель игры: развитие ловкости, чувства коллективизма. Описание. Играющие становятся в пары, одна после другой; поднимают руки вверх так, чтобы можно было свободно между ними пройти, или становятся лицом друг к другу (это ворота). Последняя пара бежит между всех пар и кричит: - Челночок бежит, земля дрожит! Пройдя все пары, становится впереди первой и

тоже поднимает кверху руки. Таким же образом бежит потом вторая, третья и так далее до последней пары. Игра заканчивается когда все играющие пройдут под воротами.

КАШИ

Цель игры: развитие ловкости, силовой выносливости. Описание. На площадке дети становятся в кружок и один из них, бросая мяч о землю, говорит: «Дети, каши!» Мяч подскакивает, а играющие, стараются его поймать. Следующим бросает мяч, тот, кто его поймал. Выигрывает самый ловкий.

МЫШКА

Цель: развитие ловкости, быстроты. Описание. Число играющих – пять, из которых четверо становятся по углам, а пятый, мышка, посередине выжидает, когда какой-нибудь из углов освободится, чтобы занять его. Стоящие же по углам меняются местами. Если мышка займет чей-нибудь угол, то тот, который остался без угла, становится мышкой.

ПЕТУШОК

Цель: развитие внимания. Описание. Все дети сидят (или стоят), ведущий выбирает одного игрока, он становится ко всем спиной. Среди оставшихся назначается Петушок. Ведущий говорит:

«Утром кто бесов гоняет,

Песни звонкие спивает,

Спать мешает казаку

И кричит....»

Петушок: «Кукареку!»

Выбранный отгадывает, кто кричал.

ЛАТОЧКИ (ПЯТНАШКИ)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты. Описание. Начинают игру с выбора водящего, его называют латочкой. Все участники игры разбегаются по площадке, латочка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится латочкой. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящего, латочка не должна бегать за одним играющим.

КРУГОВЫЕ ПЯТНАШКИ

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости. Описание. Участники игры встают по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго. Если убегающий видит, что пятнашка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от пятнашки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и пятнашка, тогда пятнашкой становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока, выбежавшего из круга. *П р а в и л а .* 1. Бегать через круг не разрешается. 2. Игроку, убегающему от пятнашки, можно пробегать не более одного круга. 3. Если пятнашка осалил убегающего, то они меняются местами. *У к а з а н и я .* В игре дети должны быть очень внимательными, если играющий зазеваётся, подведет товарища. Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру. Пятнашку можно заменить, если он пробежал два круга, не запятнал и не занял свободное место.

ПЯТНАШКИ С ДОМОМ

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости. Описание. По краям площадки рисуют два круга — это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится пятнашкой. Варианты. Чтобы не запятнали, нужно присесть или встать на какой-нибудь предмет (пятнашки «Ноги от земли»). Когда пятнашка догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя пятнать (пятнашки «Зайки»). Играющий, которого запятнали, если он быстрый и ловкий, может сразу же возвратить пятнание водящему, и пятнашкой остается прежний игрок («Пятнашки с передачей»). Все играющие, кроме пятнашки, выбирают себе имя из цветов, птиц, зверей. Пятнашка не пятнает того, кто вовремя назвал свое имя, например «лиса» («Пятнашки с именем»).

ПРЕРВАННЫЕ ПЯТНАШКИ Цель: развитие скоростных качеств, ловкости. Описание. Пятнашке в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из

игры. *П р а в и л а* . 1. Пятнашка сначала называет игрока по имени, а затем догоняет его и пятнает. 2. В игре пятнашка может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

ПАНАС

Цель игры: развитие ловкости, внимания. Описание. Водящего ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза и он поворачивается несколько раз вокруг себя. Играющие его спрашивают:

Панас, Панас, на чём стоишь?

На камешке.

Что продаёшь?

Квас.

Ну, лови три года нас.

Да под лавочки не лезь! После слов участники расходятся по площадке, Панас идёт их искать. Дети, пока их ищет Панас, не сходят с места, но они могут присесть, встать на четвереньки, наколени, лечь... Найденный игрок только в том случае становится Панасом, если он его узнает и назовёт по имени.

САЛКА

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости. Описание. Водящий бежит за детьми, стараясь кого-нибудь осалить, приговаривает:

-Я осалил тебя, ты осаль другого.

Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет те же слова.

ТИШЕ ЕДЕШЬ - ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ (СТОП) Цель игры: развитие внимания, чёткой координации движений. Описание. В этой игре не надо бегать. Водящий (с малышами - воспитатель) становится лицом к стенке. Метрах в десяти от него располагаются остальные участники - все на одной линии. Водящий произносит: «Тише едешь - дальше будешь» (или: «Быстро шагай, смотри не зевай. Стоп!») - и резко поворачивается, стараясь заметить, кто из игроков сдвинулся, сделал шаг. А задача всех остальных - продвинуться вперед, пока водящий, отвернувшись, произносит свои слова и «замереть», когда он поворачивается. Если он заметил движение - иди назад, на исходную линию. Конечная цель дотронуться до плеча водящего. Тот, кто это сделал, становится водящим, а игра повторяется.

ЗВОНОК

Цель: развитие слухового внимания, ловкости. Описание. Составляется круг или замкнутая цепь. В круг входят двое играющих – один со звонком, а другой – со жгутом. Последнему завязывают глаза и он старается по звуку колокольчика настичь своего противника и ударить его жгутом. Цепь не позволяет играющим далеко расходиться.

ЖМУРКИ

Цель: развитие ловкости. Описание. Одному из играющих завязывают глаза. С завязанными глазами он старается поймать кого-нибудь из играющих. Тогда пойманный заменяет первого.

МОЛЧАНКА

Цель: развитие усидчивости, терпеливости. Описание. Перед началом игры играющие хором произносят:

Первенчики, червенчики,

Зазвенели бубенчики.

По свежей росе,

По чужой полосе,

Там чашки, орешки,

Медок, сахарок.

Молчок!

После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами, потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то рассмеётся или скажет хоть одно слово, он отдаёт ведущему фант. В конце игры дети выкупают свои фанты: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Правила. 1. Ведущий не должен трогать руками игроков. 2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, по форме.

ПОДСОЛНУХИ

Цель: развитие внимания. Описание. Игроки – подсолнухи стоят в несколько рядов. Один – земледелец, он стоит в стороне и запоминает, кто, где находится. По команде «Солнце!» земледелец уходит, подсолнухи меняются местами. Потом звучит считалка, к ее окончанию земледелец должен показать, кто как стоял. Считает ведущий:

Солнце светит, дождь идет,

Семечко растет, растет.

К солнцу тянется росток,

Тонкий, тонкий стебелек.

Небосвод весь обегая,

Солнце светит, не моргая.

Земледелец, не зевай,

Перемены отгадай!

КУБАНКА

Цель: развитие быстроты реакции. Описание. Все сидят (или стоят) по кругу, кубанка надета через одного. Под музыку быстро снять с себя и надеть соседу. Музыка остановилась – игра прекратилась. Выигрывает тот, у кого на голове нет кубанки.

МЕШОЧЕК (УДОЧКА) Цель игры: развитие быстроты реакции. Описание. Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

Картотека народных игр Донских казаков для детей 5-6 лет

БРЫЛЬ(соломенная шляпа с высокими полями)

Цель: развитие ловкости и быстроты. Описание. Играющие стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 5-6 м от края начерчен еще круг. По команде ведущего «Солнце!» Все руками закрывают глаза. Одному из игроков ведущий надевает на голову брыль и сразу говорит

«Тень». Все открывают глаза. Тот, у кого брыль на голове, по команде бежит в центр круга. Остальные игроки не должны пускать во внутренний круг. Если забежал в центр – ведущий он, если не успел – выходит из игры.

ПАЛОЧКА - ВЫРУЧАЛОЧКА (ЖМУРКА)

Цель игры: развитие ловкости, быстроты, смекалки. Описание. Игряющие образуют круг. При помощи считалки выбирают водящего. Он становится у стены, у дерева, закрывает глаза и считает до 10. Около водящего лежит палочка-выручалочка. Пока водящий считает, остальные играющие прячутся. Закончив считать, водящий стучит палочкой и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». Кладет палочку и идет искать спрятавшихся. Найдя кого-либо, водящий бежит к палочке, стучит ею о стенку (или дерево) и кричит: «Палочка-выручалочка, нашел Нину» (называет ребенка, которого увидел). Каждый спрятавшийся может выбрать удобный момент, чтобы выбежать взять палочку и выручиться, т. е. стукнуть палочкой и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня». Когда все найдены, игра повторяется с новым водящим. Водит тот, кого нашли первым.

ЛЕТУЧИЙ МЯЧ (СОБАЧКИ)

Цель игры: развитие ловкости, точности и координации движений. Описание. Игряющие дети встают в круг, водящий - в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удалось, то он встаёт в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

УТКА И СЕЛЕЗЕНЬ

Цель: развитие внимания, быстроты. Описание. Игряющие становятся в круг. Один из них называется селезнем, а другой – уткой. Утка становится в круг, а селезень ловит её. Игряющие при этом водят хоровод и поют:

Селезень ловил утку,

Молодой ловил серую,

Поди, утица, домой!

Поди, серая, домой!

У тебя семеро детей,

Дети малые пищат!

Есть хотят!

Играющие ведут себя так же, как в игре «Кошка и мышка», действуют по тем же правилам. Только после слов: «Есть хотят!» - утка бежит в дом (очерченный на некотором расстоянии от играющих круг). Если с окончанием песенки утка была в кругу – играющие открывают пошире ворота и выпускают ее, а селезня удерживают. Когда утка улетела, селезень встает в круг, а уточка может выбрать другого селезня. Если же селезень уточку поймал, то они встают в круг оба, а игру продолжает другая пара. В этой игре селезень – мальчик, уточка – девочка. В хороводе дети идут медленно. Если руки подняты – ворота открыты, руки опущены – ворота закрыты. И селезень, и утка пробегают только в открытые ворота. Под опущенные руки подлезать не разрешается.

ИГРА В ШАПКУ

Цель игры: развитие ловкости, внимания. Описание. На площадке играющие становятся, образуя круг, в центре стоит один из игроков. Стоящие по кругу игроки бросают один другому шапку. Стоящий в кругу должен поймать шапку в тот момент, когда она перелетает от одного игрока к другому, или попытаться вырвать ее из рук игроков.

КРАСНЫЕ ЧЕРНИЛА, БЕЛОЕ ПЕРО

Цель игры: развитие чувства товарищества, сопереживания, силовых качеств, ловкости. Описание. Дети делятся на две команды. Берутся за руки и становятся одна команда против другой. По жребию одна команда начинает игру словами:

- Красные чернила.

Белое перо,

Дайте нам Сашу,

Больше никого! Названный ребёнок бежит, стараясь разорвать звено детей, держащихся за руки. Если разорвёт - берёт одного игрока и ведёт в свою команду, нет - остаётся в той команде, куда бежал. Игра продолжается, но начинает её теперь другая команда.

УГОЛКИ (КУМУШКИ)

Цель: развитие быстроты, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Описание.

Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камушком, очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: "Кумушка, у тебя ключи?". Тот, указывая на соседа, отвечает:

У дяденьки поищи.

Последний из стоящих отвечает:

Посередине поищи. Ищущий ключи отходит на середину круга, в это время остальные меняются местами. Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. *Указания.* Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев. Водящий может говорить и такие слова: "Мышка, мышка, продай уголок! За шильце, за мыльце за белое полотенце, за зеркальце!".

КОЛЕЧКО

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции. *Описание.* На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3-4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: - Я иду искать. Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается угадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он становится в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. Если - нет, водит снова этот водящий. *Вариант.* Играют не меньше, чем четвером. Игроки встают в ряд и складывают ладони лодочкой, вытянув их вперед. (Или садятся на лавку, а ладони лодочкой кладут на колени). Ведущий с колечком обходит игроков и каждому вкладывает в ладонь свои ладони, приговаривая: «Я по горенке иду, колечко несу». Одному из игроков ведущий незаметно кладёт в ладони кольцо. Потом отходит на несколько шагов от игроков и произносит:

«Колечко, колечко, выйди на крылечко. Кто с крыльца сойдёт, тот колечко найдёт!» Игрок, у которого в руках колечко, вскакивает с лавки и бежит, а дети, сидящие рядом, пытаются его удержать. Если игроку не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему, а если убежал, то он становится новым ведущим.

КРАСКИ

Цель игры: развитие скоростных качеств. *Описание.* Играющие стоят или сидят на скамейке. Выбирается «продавец» и покупатель – «монах». Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель «монах» и говорит: Тук-тук!

Кто там? - спрашивает продавец.

Я - монах в синих штанах, пришёл за краской.

За какой?

- За ... (называет цвет). Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах десяти) и «монах» - покупатель столько раз ударяет его по ладони, с последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав «краску», он отводит её в определенное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, продавец говорит: «Скачи по красной дорожке на одной ножке (от дерева до ...) Покупатель скачет, возвращается, и игра продолжается. Если краска не поймана, она садится на своё место, ей предлагается другой цвет и игра продолжается. Правила. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю. Указания. Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди.

ТРЕТИЙ - ЛИШНИЙ

Цель: развитие быстроты реакции, ловкости. Описание. Дети становятся по кругу по двое, один сзади другого. Расстояние между парами должно быть не менее 1—2 шагов. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какой-нибудь пары. Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребенок, который оказался третьим. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Правила: бегать только по кругу, не пересекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало, то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй. В этом случае игру можно назвать «Второй лишний».

КОНИКИ

Цель: развитие ловкости, быстроты. Описание. Проводится, как эстафета. У всех кони едут по свистку атамана наперегонки к плетню, на котором висит шляпа. На пути – препятствия: ров, вода и др. Победит тот, кто первый возьмет шляпу.

РЫБАКИ И РЫБЫ

Цель: развитие ловкости, быстроты. Описание. По считалке выбираются двое ребят – «рыбаки», остальные – «рыбы». Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья – не летают.

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят. Закончив песню, «рыбы» разбегаются в разные стороны. «Рыбаки» берутся за руки и ловят «рыб». Пойманные «рыбы» (которых берут руками захват) составляют с «рыбаками» «невод» и ловят оставшихся «рыб».

ПИЦВА

Цель: тренировка глазомера, воспитание меткости, ловкости, точности выполняемых движений при броске в цель. Описание. Участники игры (3-20 чел.) с палками в руках выстраиваются в одну шеренгу за лицевой линией площадки. Задача играющих – поочередно метнуть палку так, чтобы она попала по цели, находящейся на некотором расстоянии в границах игрового поля. После нескольких попыток определяется победитель. Расстояние между игроками должно быть не менее 1,5 м. За каждое меткое попадание дается одно очко. Если после броска палки приняли крестообразное положение, то присуждается 3 очка. (Если мишенью является палка). Побеждает игрок, набравший большее количество очков. Метать палку можно поочередно обеими руками. По мере освоения задания целесообразно увеличивать расстояние между играющими и мишенью, требуя повышения точности броска. В качестве цели можно использовать кеглю, булаву, конус, стойку и др.

ОБЫКНОВЕННЫЙ ЖГУТ

Цель игры: развитие внимания, ловкости, быстроты движения. Описание. Для игры выбирается водящий жгутчик. Остальные дети садятся на корточки на игровой площадке в кружок на небольшом расстоянии друг от друга. Жгутчик ходит кругом со жгутом в руке, иногда кланяется, делая вид, что предложил кому-нибудь их сидящих жгут за спиной. Жгут кладется за спиной на таком расстоянии, чтобы его было удобно достать рукой. Если до того, как жгутчик обойдет один круг, игрок, которому положили жгут, не обнаружит его, то жгутчик поднимает жгут и дотрагивается им до игрока. Этот игрок становится жгутчиком. Если же сидящий игрок найдет жгут, то он бежит за жгутчиком стараясь дотронуться до него жгутом, пока тот не сделает круг и не займет место.

ВЫБИВНОЙ

Цель игры: совершенствование навыков броска мяча. Описание. Дети делятся на две команды. Одна команда входит в круг, другая становится вокруг круга. Дети, стоящие за кругом, стараются попасть мячом в детей, которые в кругу.

КУБАНОЧКА (ШАПКА КАЗАКА)

Цель: развитие ловкости, быстроты. Описание. Для начала игры надо выбрать водящего, который незаметно для игроков (2 команды по 8 человек) прячет кубанку в любое место. По сигналу водящего все будут искать кубанку. Кто находит кубанку, кричит «Есть!» и старается отнести ее в заранее условленное место. Ему помогают игроки его команды, а игроки другой команды стараются отобрать кубанку.

Кубанку можно предавать своей команде, но не перебрасывать. Чья команда положит кубанку в условленное место, та и выиграла. Тот, в кого мяч попал, выходит из круга, он - «выбитый». Когда выбьют всех детей, находящихся в кругу, команды меняются местами и игра продолжается.

МОРГУШКИ

Цель: развитие внимания, быстроты реакции. Описание. Девочки стоят по кругу. За каждой девочкой стоит мальчик. Перед одним из мальчиков – водящим стоит стул. Он оглядывает всех сидящих девочек и незаметно моргает одной из них. Она должна быстро занять свободное место, а мальчик, стоящий за ней, должен ее удержать. Если он не успел удержать свою девочку, то он становится водящим.

ТОПОЛЕК

Цель: развитие быстроты. Описание. В игре участвуют: ведущий – «тополек», игроки – «пушинки», 3 игрока – «ветры». В центре площадки в кругу диаметром 2 метра стоит ведущий «тополь», вокруг него кругами «пушинки» за кругом на любом расстоянии. Ведущий:

На Дону пришла весна, распушила тополя!

Тополиный пух кружится, но на землю не ложится.

Дуйте ветры с кручи сильные, могучие!

Картотека народных игр Донских казаков для детей 6-7 лет

ГОРЯЧЕЕ МЕСТО

Цель игры: развитие быстроты, ловкости. Описание. На земле чертою обозначают «Горячее место». Один из играющих, по жребию, водит: становится поодаль от «Горячего места» и оберегает его. Остальные играющие стараются проникнуть в горячее место, водящий не пускает и старается поймать стремящегося туда. Если водящему удастся запятнать кого-нибудь, то он получает помощника, который тоже начинает ловить остальных детей. Проникнувший в горячее место может отдыхать там сколько угодно, но как только он выбежит оттуда, помощники водящего ловят его. Когда все переловлены, игра начинается сначала, и первый пойманный становится водящим и охраняет горячее место.

ПРОСО СЕЯЛИ

Цель: развитие навыка коллективной и слаженной деятельности. Описание. В игре принимают участи 2 группы. Группа девочек и группа мальчиков, которые выстраиваются в 2 шеренги, лицом друг к другу на расстоянии 8 шагов. Девочки на слова: «А мы просо сеяли, сеяли...» делают 4 шага вперед и два притопа. Затем, на слова: «Ой, дед Лада, сеяли, сеяли» возвращаются на место. Группа мальчиков, повторяя движения девочек поет:

А мы просо вытопчем, вытопчем,

Ой, дед Лада, вытопчем, вытопчем.

Девочки, сменяя мальчиков, поют:

Мы дадим вам 100 рублей, 100 рублей,

Ой, дед Лада, 100 рублей, 100 рублей.

Мальчики продолжают:

Нам не надо 100 рублей, 100 рублей,

А нам надо девицу, девицу.

Девочки идут навстречу мальчиком со словами:

Мы дадим вам девицу, девицу,

Мы дадим вам косую, косую.

Мальчики отвечают:

Нам не надо косую, косую.

Один из мальчиков остается на середине площадки, а другие продолжают петь:

А мы возьмем любую, любую.

Мальчик выбирает себе девочку, кланяется ей. Шеренги девочек и мальчиков соединяются.

В НОГУ

Цель: развитие ловкости, меткости, быстроты двигательной реакции, координации движений, закрепление навыков группового передвижения, развитие подвижности, маневренности. Описание. Участники игры (6-20 чел.) делятся на 2 команды. Вдоль одной из боковых линий по количеству игроков чертятся круги диаметром 30 см. Игроки одной из команд выстраиваются в одну шеренгу на равном расстоянии друг от друга, поставив одну ногу в круг. Игроки другой (нападающей) команды, находясь на противоположной стороне, выполняют броски мяча, стремясь попасть им в соперников. Те, в свою очередь, уклоняются от попадания. Игра длится определенное время либо до выполнения установленного количества бросков. После этого команды меняются ролями. За каждое прямое попадание нападающий игрок получает 1 очко. Игрокам, стоящим ногой в круге, запрещается отрывать ее от земли. Запрещается бросать мяч в лицо участнику. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Начало и завершение игры только после сигнала преподавателя. По мере освоения задания его можно усложнить, увеличив, например, расстояние между командами.

КАЗАКИ

Цель игры: развитие внимания, ловкости. Описание. Играющие мальчики выбирают себе начальника, который приказывает им строиться в шеренгу, поворачиваться, скакать в карьер, схватывать на бегу какой-нибудь приз, перепрыгивать через барьер или ров. Играющие попадают в цель камешками. Правила игры: наиболее отличившиеся в игре и выполнении приказаний получают от начальника чины и знаки отличия.

ПЛЕТЕНЬ

Цель игры: развитие быстроты реакции, ловкости. Описание. Участники игры встают друг за другом в длинный ряд. На весь ряд растягивается веревка, которую каждый держит в руке. Все, приплясывая, идут за ведущим и поют:

Вокруг березоньки идём,

Кругом нас всё плетнём

Плеть-плеть плетена,

Кругом ствола обведена.

Вьется плетень, плетётся,

В поле, в лес волочётся.

Расплетайся плетень, расплеться,

Золотой узелок, развяжись.

Ведущий запутывает хоровод, пока не «завьет плетень».

Расплетают плетень под приговоры:

Наряжен наряд - из ста ребят,

Все в один ряд, вместе связаны стоят.

Плетень, расплетайся,

На березоньку завивайся.

Затем ведущий бегом увлекает хоровод в «поле», петляет, делает крутые повороты, кто не удержится на ногах, выбывает из игры.

НЕ ЗАЙМАЙ! (НЕ ТРОНЬ МЕНЯ!)

Цель: развитие скоростных качеств. Описание. В игре принимают участие 10-15 человек. Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются по площадке. Водящие держат один другого за руки. Они стараются поймать кого-либо из играющих. Игроки, убегая, кричат: «Не займай!» Пойманным считается тот, вокруг которого ведущие сомкнули руки, тогда этот игрок присоединяется к водящим. Теперь ловят трое, образовав одну цепь. Так цепь водящих постепенно увеличивается. Когда все играющие окажутся в этой цепи, игра кончается.

ПРОСО

Цель игры: развитие ловкости, внимания, гибкости. Описание. Это особый вид игры в жгута. Выбирается водящий-жгутчик, которому вручается жгут. Остальные играющие образуют прямую цепь, взявшись за руки, которые при начале игры приподнимаются настолько, чтобы можно было пробегать под ними. Жгутчик подходит к первому стоящему в цепи и спрашивает: «Пойдешь просо жать? Тот отвечает: «А большое просо?» Жгутчик, показывая рукой величину проса, говорит: «Вот такое!». Если жгутчик показывает высокое просо, играющий говорит: «Не достану», а если низкое — «Спины не согну». После этих слов беседующий игрок бежит под поднятыми руками играющих на противоположный конец цепи, а жгутчик преследует его со жгутом. Если жгутчик догонит игрока и ударит его, то он передает жгут нанимаемому жать, а сам становится в цепь с того конца, куда только что прибежал.

ЗАИНЬКА

Цель игры: развитие внимания, быстроты реакции. *Описание.* Играющие становятся в круг и берутся за руки. На середину садится «заинька» - один из участников. За кругом ходят два «волка». Круг двигается попеременно то в левую, то в правую сторону, все поют:

Заинька, по огороду гуляй-таки, гуляй,

Серенький, по зелёному разгуливай, гуляй!

Некуда зайнке выскочить,

Некуда серому выпрыгнуть.

Твои ворота призтворены стоят,

На них замочки крепко висят,

У каждых у ворот по два сторожа сидят,

По два серых волка рычат.

Затем переговариваются с «заинькой»:

-Где ты зайнка, был?

-В огороде.

-Кто тебя видел, зайнка?

-Серые волки.

-Не били ли зайнку?

-Били-били, колотили.

-Как тебя били, зайнка?

-По спинке дубинкой, по загривку хвостинкой.

-Ты бы, зайныка, ушёл.

-Я уйти-то не ушел, убежать, не убежал.

-Ты бы, зайныка, бороздкой.

-Бороздка узка, а капуста низка.

-Ты бы, зайныка, ползком.

-Чисто поле широко, темным лесом далеко.

-Ты бы зайныка под кустик.

-Кустик реденький, а зайка серенький.

-Ты бы, зайныка, под ёлку.

-Ой, нельзя под ёлку, ой, боюсь - уколюсь об иголки.

-Ты бы, зайныка, в деревню.

-В деревне народ, зайку гонят от ворот. По окончании диалога «волки» бегут ловить «зайныку». Дети, поднимая и опуская руки, «зайныку» выпускают и впускают из круга, волки бегают только за кругом. Пойманного «зайныку» слегка бьют веткой или хворостинкой. «Волки», не поймавшие «зайныку», носят его на спине несколько кругов. Затем выбираются новые «зайныка» и «волки», игра продолжается.

ЧИЛИКА

Цель игры: развитие глазомера. *Описание.* На площадке чертится круг диаметром 50-60 см, в него кладётся палочка - чилика (длина 13 см, диаметр 2 см), заострена с двух сторон. Водящий стоит у круга, у каждого ребёнка палка (длина 60 см, диаметр 2 см). Ребёнок подходит к кругу и ударяет по чилике, стараясь отбить её как можно дальше, а водящий с того места, куда палка - чилика должна попасть в круг. Если он попал, водящим становится тот, отбивал чилику. Не попал, игра продолжается с того места, где лежит чилика, бьёт её следующий ребёнок.

ГОРЮ, ПЕНЬ

Цель: развитие быстроты, ловкости. Описание. Играющие разбиваются на пары (мальчик и девочка). Тот, кому пары не досталось, выходит «гореть» или «горевать». Он отходит несколько поодаль и говорит:

Горю-горю, пень!

Чего ты горюешь? – спрашивает его девочка из пары, готовой бежать.

Девку хочу! – отвечает горюющий.

- Какую?

- Хоть тебя молодую! Затем пара бежит, стараясь обежать горюющего: он по одну сторону, а девочка – по другую.

Горюющий старается поймать девочку. Если он поймает, то горевать остается тот, что бежал, а если не поймает или тот успеет, обежав горюющего, ухватить свою девочку прежде, то горюющий продолжает горевать. После первой пары бежит вторая, также предварительно спросив горюющего, чего он горюет.

КЛЕК

Цель игры: развитие глазомера, ловкости, смелости и быстроты. Описание. Играющие становятся за линией кона. На расстояние 4 см от линии кона. Водящий ставит вертикально на землю клек (небольшая палочка длиной 15 см, диаметр 3-5 см). У играющих должны быть палки (длиной 60-65 см), которые они по очереди бросают в клек, стараясь отбить его. Если клек сбит, водящий должен быстро поставить его на место и взять одну из палок. Каждый игрок старается подбежать к своей палке и взять её. Оставшийся без палки становится водящим. Если все игроки бросили палки и не сбили клек, водящий старается попасть клеком в лежащую палку. В чью попадёт, тот и становится водящим.

ЦВЕТ

Цель игры: развитие быстроты реакции, внимания. Описание. Один из играющих ходит по кругу и каждому даёт название цвета: белый, красный, зелёный и т.д., а себя называет чертополохом. Потом говорит: «Чертополоховый цвет прекрасный, зелёный не хорош». «Зелёный цвет» отвечает: «Зелёный цвет прекрасный, а синий не хорош». И т.д. Не защитивший себя или назвавший цвет, с которого уже взяли фант, отдаёт свой фант. Фанты разыгрываются.

ФАНТЫ

Цель игры: развитие внимания. Описание. Дети садятся полукругом, ведущий указывает на одного из детей, начинает игру словами:

- Вам барышня прислала туалет, в туалете 100 копеек, 100 рублей. Что хотите, то берите, «да» и «нет» не говорите, чёрное с белым не берите, вы поедете на бал?

Ребенок отвечает на каждый вопрос ведущего, соблюдая правила игры, если сказал: да, нет, чёрное, белое, - отдает фант. А ведущий обращается к следующему игроку. Собрав несколько фантов, берёт одного из игроков и спрашивает:- Что сделать этому фанту? (Проскакать на одной ножке, станцевать, спеть, пробежать определённое расстояние и т.д.)Ребенок определяет задание фанту, стоя с закрытыми глазами. После того, как каждый играющий выполнит задание, ему возвращается фант.

БОЯРЕ

Цель: развитие чувства коллективизма, согласованности действий, силовых качеств.Описание. Играющие делятся на две команды и встают шеренгами друг против друга на расстоянии нескольких метров.

Бояре, а мы к вам пришли,
Дорогие, а мы к вам пришли.

*Одна из команд
двигается шеренгой к
другой команде и
возвращается на свое
место.*

Бояре, а зачем пришли,
Дорогие, а зачем пришли?
Бояре, нам невеста нужна,
Дорогие, нам невеста нужна.

*Вторая команда
аналогично двигается к
первой команде.*

*Движения
повторяются.*

Бояре, а какая вам нужна,
Дорогие, а какая вам нужна?
Бояре, нам вот эта нужна,
Дорогие, нам вот эта нужна.

*Подходя ко второй
команде, дети
указывают на одну из*

девочек.

Бояре, у ней зубки болят,

Дорогие, у ней зубки болят.

Бояре, а мы пряничка дадим,

Дорогие, а мы пряничка дадим.

Бояре, она прянички не ест,

Дорогие, она прянички не ест.

Бояре, а мы плеточкой ее,

Дорогие, а мы плеточкой ее.

Бояре, она плеточки боится,

Дорогие, она плеточки боится.

Бояре, отворайте ворота,

Отдавайте нам невесту навсегда.

«ГУСИ-ГУСИ»

Цель игры: развитие ловкости, чувства коллективизма. *Описание.* Из числа детей выбираются «волк» и «пастух», остальные дети - гуси. С одной стороны проводится черта, за которой находятся гуси, это их дом. Сбоку площадки - место «логово волка». Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси летают по лугу. Затем пастух говорит:

«Гуси-гуси!»

-Га-га-га!

-Есть хотите?

*Движения
повторяют
поднимают руки вверх,
делают «ворота»,
выходит «невеста» и
бежит в направлении
другой команды,
стараясь прорваться
через сцепленные руки.
Если ей это удастся,
она забирает одного из
игроков в свою команду.*

*В противном случае
сама остается в
команде соперников.*

-Да-да-да!

-Ну, летите!

-Нам нельзя!

Серый волк за горой, не пускает нас домой!

-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси летят, волк выскакивает и старается поймать их, пойманных гусей уводит к себе.

Когда все гуси пойманы, пастух отправляется их искать, подходит к волку и спрашивает: «Волк, ты не видел моих гусей?»

-А какие они?

-Серые да белые.

-По той дорожке побежали, - показывает волк. В это время гуси хлопают в ладоши.

-Что это такое? - спрашивает пастух.

-Ложки падают с полки! - пастух уходит, а гуси топают ногами.

-Что это такое?

-Это кони в конюшне топают! - пастух опять уходит, гуси шипят.

-Что это такое?

-Щи варятся! - отвечает волк. Пастух собирается уходить, а гуси кричат «Га-га-га!»

-Это мои гуси! - говорит пастух.

- Нет, мои, говорит волк и велит всем гуся крепко сжать кисти рук.

Пастух разжимает им руки, отбирает своих гусей и приглашает волка:

«Приходи к нам в баню купаться».

Строится баня (дети стоят парами друг к другу и волка парят, полоסקают, купают. Горячая вода - пальцами, теплая - ладонями, холодная - кулачками).

КАЗАКИ – РАЗБОЙНИКИ

Цель игры: развитие ловкости, сообразительности. *Описание.* Играющие делятся на две подгруппы. Одна, по жребии, изображает «казаков», другая - «разбойников». «Разбойники» разбегаются и прячутся (им нужны отличительные знаки). «Казаки» имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю «разбойников», а одного «казака» оставляют сторожить стан. Пойманных «разбойников» «казаки» приводят в стан. Игра заканчивается, когда все «разбойники» будут пойманы. Если площадь поиска большая, «разбойники» могут оставлять следы - стрелки.

САМОВАР

Цель игры: развитие внимания. *Описание.* Играющие сидят на скамейке. Выбирается водящий и ведущий игры - «самовар». Остальные дети придумывают себе «сладкие» названия (сахар, мёд, фрукты, кондитерские изделия). Начинается игра.

Ведущий закрывает глаза «самовару», сидящему спиной к детям и говорит: «Самовар кипит, просит чаю пить с... (называет что-нибудь одно, задуманное детьми, например, с конфетой)».

Ребёнок, который задумал это, встаёт, дотрагивается до плеча «самовара» и садится на место. «Самовар» поворачивается к детям, чтобы назвать, кто до него дотронулся; все дети громко говорят: - Это я! Это я! Говорите на меня! Если «самовар» угадывает, кто подходил к нему, названный ребёнок становится «самоваром». Игра продолжается.

ГОРЕЛКИ

Цель: развитие скоростных качеств, ловкости. *Описание.* Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть»,— отсюда и название игры. Для этой игры С.Маршак написал такую приговорку:

Косой, косой, не ходи босой,

А ходи обутой, лапочки закутай.

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут,

Не найдет тебя медведь, выходи тебе гореть. Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Стой подоле, гляди в поле:

Едут там трубачи да едят калачи.

Погляди на небо - звезды горят,

Птички летят, колокольчики звенят!

Журавли кричат - гу, гу, гу, убегу.

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему: Раз, два, не воронь. Беги, как огонь! Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если это паре удастся, то «горящий» продолжает водить, а если нет, и горящий ловит кого-нибудь, то оставшийся без пары становится «горящим». Новая пара занимает место непосредственно за новым «горящим» - и игра продолжается. Если водящий и при повторении игры не поймают бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку: «Огарушек, огарушек, стань на чёрный камушек, плохо стоишь – совсем сгоришь!» Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит». Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары. Правила. 1. Водящий не должен поворачиваться назад. 2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!» 3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят!»

В ТРИ БАБКИ

Цель игры: развитие ловкости, меткости. Описание. Перед началом игры игроки конаются, т. е. берется палка, один игрок обхватывает ее рукой у нижнего конца, другой берется выше его руки и т. д. Последний игрок, взявшийся за конец палки, называется «верх», а другой «низ». «Верхи» бьют, а «низы» идут в поле. Для этой игры в землю втыкаются три палочки (бабки): первая бабка, от которой бьют «битой» мяч, вторая втыкается недалеко от первой, несколько в стороне, а третья — шагов на 30—40 от первой. Играющие бьют по очереди. Бить можно только один раз. Ударивший мяч отходит ко второй бабке, куда идут и другие. Если мяч залетел далеко, стоящие у второй бабки перебегают к третьей, а если можно, то бегут и назад. Если же нет возможности бежать назад, то ожидают там удобной

минуты, чтобы помчаться к первой бабке. Стоящие в поле стараются ударить мячом кого-нибудь из бегущих. Если это им удастся, они все бросаются к первой или ко второй бабке, смотря по тому, куда бежать ближе и удобнее. Побежденные в это время стараются в свою очередь ударить мячом кого-либо из противников, и если им это удастся и они вовремя убегут к бабкам, то продолжают бить, а если нет, идут в поле, а низы начинают игру. Иногда взаимное выбивание повторяется несколько раз.

САДОВНИК

Цель игры: развитие внимания. *Описание.* Играющие называют себя именами цветов: жасмин, роза и т.д. Ведущий - «садовник» говорит:

Я садовником родился,

Не на шутку рассердился

Все цветы мне надоели,

Кроме... розы (или называет другой цветок).

Ребёнок - «роза» должен быстро сказать: «Ой!».

Садовник: «Что с тобой?»

Роза: «Влюблена»

Садовник: «В кого?»

Роза: «В лилию»

«Лилия» должна быстро откликнуться. Если зазевалась, с неё берут фант, игра продолжается. Затем фанты разыгрываются.

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции. *Описание.* Выбирают двух игроков посильнее. Они отходят в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной». Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Игроки, изображающие «ворота» в это время говорят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас! «Ворота» закрываются при последних словах и ловят того, кто оказывается в них. Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: «луны» или «солнца». Ребенок делает выбор и становится позади соответствующего игрока. Чтобы не быть пойманными, участники могут ускорять шаг, переходить на бег, а ловящие в свою очередь меняют скорость речитатива. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руки хотя бы с одним игроком. Кто бежит не держась, считается пойманным. Когда все играющие разделились на две группы, устраивается перетягивание, каждый участник кладет руки на пояс стоящего впереди.

ГРЫБАКИ

Цель игры: развитие скоростной выносливости. *Описание.* Дети берутся руками попарно и становятся пара за парой. Выбираются «грибаки» - пара, которая становится впереди всех на небольшом расстоянии. Сначала бежит первая пара игроков, мимо «грибаков». Бегущие должны бежать в одиночку, не держась за руки. «Грибаки» ловят и бегут вместе с ними, взявшись за руки. Если один из бегущих будет пойман «грибаками» не успев подать руку товарищу, то он и его товарищ становятся «грибаками», а «грибаки» становятся позади всех пар. Если «грибаки» не поймали ни одного из бегущих, то становятся на прежнее место и бежит следующая пара, а та, что бежала, становится позади последней.

ВЫ ПОЕДЕТЕ НА БАЛ?

Цель игры: развитие внимания. *Описание.* Играют вдвоем, лучше больше. Ведущий говорит:

Барыня прислала туалет,

В туалете вам билет.

Не билет там, а записка,

А в записке говорится: «Да» и «Нет» не говорить,

Чёрное с белым не носить,

Не смеяться, не болтать,

Губки бантиком держать.

Вы поедете на бал? После этих слов ведущий задаёт детям разные вопросы, на которые те должны отвечать быстро, без запинок, но не произносить слов «да» и «нет», а также «чёрный» и «белый». Кто ошибается, тот отдаёт свой фант. Если играют вдвоём, то меняются ролями. Можно играть по договорённости, например, в течение дня. Так ребёнка легче подловить из-за потери бдительности, зато он научится быть внимательным и собранным.

ХВОСТ – ЛЕВКА

Цель: развитие ловкости, быстроты. *Описание.* Играющие берутся руками один за другого гуськом, передний берет в руки хвостину и, приговаривая: «Свисти, Левка, шопотит Левка, поворачивайся!», бросается в сторону. За ним должны быстро повернуться и все другие. Отставшие подгоняются хвостинкой.

ЗОЛОТО

Цель: развитие внимания. *Описание.* Игра ведется преимущественно девочками в неопределенном числе. Один из играющих берет какую-нибудь вещь (колечко, камешек и др.), остальные становятся в круг, держа перед собой руки, сжатые лодочкой. Первая, стоя в кругу, приговаривает нараспев:

Я золото хороню, хороню,

Я чистое прихорашиваю!

Мое золото пропало,

Чистым порохом запало,

Метелицей замело.

Угадай, у кого? Все:

Гадай, гадай, девица,

В какой руке перица? Стоящая в кругу девочка опускает руку с «золотом» в руки играющих с тем, чтобы оставить его в какой-нибудь руке. На ком остановится рука хоронящей «золото», при словах: «Угадывай, у кого?» - та выступает вперед и угадывает. Если угадает, то остается в кругу и хоронит «золото».

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ

Цель: развитие силовых качеств, товарищества. Описание. Мелом обозначается центр площадки. По обе стороны площадки на расстоянии 5 м наносятся линии, за которыми в колонну по одному выстраиваются 2 команды игроков. По сигналу каждая группа, повернувшись боком, идет навстречу друг другу. Сцепившись согнутыми в локтях руками, игроки каждой команды тянут в свою сторону, стараясь нарушить цепь противника, т.е. перетянуть соперника за заранее обусловленную линию. Кто перетянул, тот и выигрывает. Дети не должны умышленно разрывать руки, мешать другим, вызывать падение игроков.

ПЕРЕТЯЖКА

Цель: развитие силовых качеств. Описание. Играющие делятся на две партии. Вожак одной партии берет палку, а за него берутся играющие. Другой вожак берет за эту палку, а за него берет его партия. Затем стараются перетянуть палку – каждый на свою сторону.

ЗАВИВАЙСЯ, ПЛЕТЕНЬ

Цель: развитие быстроты, ловкости. Описание. Играющие делятся на 2 равные по силам команды – зайцы и плетень. Чертят 2 параллельные линии – коридор шириной 10-15 м. Игроки – плетень, взявшись за руки, становятся в центре коридора, а зайцы – на одном из концов площадки. Дети – плетень читают:

Заяц, заяц не войдет

В наш зеленый огород!

Плетень, заплетайся,

Зайцы лезут, спасайся!

При последнем слове зайцы бегут к плетню и стараются разорвать его или проскочить под руками играющих. Зайцы, которые проскочили, собираются на другом конце коридора, а тем, кого задержали, говорят: «Иди назад, в лес, осинку погрызи!» И они выбывают из игры. Дети – плетень поворачиваются лицом к зайцам и читают:

Не войдет и другой раз,

Нас плетень от зайцев спас. Игра повторяется, пока не переловят всех зайцев. После этого меняются ролями. Побеждает та группа, которая переловит всех зайцев при меньшем количестве запевов.

КРАСНЫЕ И БЕЛЫЕ

Цель игры: развитие быстроты, ловкости. *Описание.* В игре участвуют две команды. У каждой имеется флажок, который устанавливают на видном месте, в кругу диаметром 60 см. Флажок охраняет один из игроков. Остальные члены - защитники и нападающие. Игра начинается. Цель её - завладеть флажком противника, сохранив свой. Флажок можно передавать другому играющему и убежать с ним. Если игрок запятнан, флаг у него забирается и ставится на место, а игрок стоит на месте, пока его не отпятнует кто-то из его команды. Игра с большой физической нагрузкой, где одно действие неожиданно сменяется другим.

ГОРЕЛКИ С ПЛАТОЧКОМ

Цель: развитие быстроты, ловкости. *Описание.* Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек.

Играющие говорят хором:

Гори, гори, масло,

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят! После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот встает с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

ДВОЙНЫЕ ГОРЕЛКИ

Цель: развитие быстроты, ловкости. Описание. Игряющие встают парами в две колонны на некотором расстоянии одна от другой. Впереди каждой колонны стоят водящие. С последними словами «Птички летят!» дети, стоящие в последних парах, бегут вдоль колонн (один слева, другой справа), стараясь соединиться впереди колонны в пары. Водящие не допускают их друг к другу, стараются одного из них запятнать. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем запятнали одного из них, они встают в колоннах первыми, а водящие вновь «горят». Если водящему удастся запятнать бегущего ребенка, он встает с ним впереди колонны, а игроки, оставшиеся без пары, становятся «горящими». Вариант. Игряющие встают в две колонны парами одна напротив другой на расстоянии 10—15 м. Первыми в колоннах стоят водящие. После слов «Колокольчики звенят!» дети последних пар из каждой колонны отпускают руки и бегут вперед, стараясь соединиться в пары с игроками противоположной колонны. Взявшись за руки, они встают впереди одной из колонн. Водящие стараются осалить одного из игроков, пока они не соединились. Водящий и игрок, которого он осалил, встают впереди колонны. Тот из играющих, кто остался без пары, «горит».

ВОРОБЕЙ

Цель игры: развитие навыка коллективной и слаженной деятельности. Описание. Дети берут себе названия птиц - воробей, сова, синица, кулик и т.д. Участник изображающий воробья, ложится и делает вид, что болен. Около «воробья» хлопочет «сова». К «сове» подходит «синица» и спрашивает:

-Дома ли воробей?

-Дома.

-Что он делает?

-Болен лежит.

-Что у него болит?

-Плечики.

-Сходи, сова, в огород, сорви травки гречки, пропарь ему плечики.

-Парила, синичка, парила, сестричка. Его пар не берет, только жару придает.

Синица уходит, а к сове приходит сойка:

-Дома ль воробей?

-Дома.

-Что он делает?

-Болен лежит.

-Что у него болит?

-Животик.

-Сходи, сова, в огород, сорви травки репеёк, попарь ему животок.

-Парила, соечка, парила, голубушка. Его пар не берет, только жару придаёт.

Затем настаёт очередь спрашивать «кулика»:

-Дома ли воробей?

-Дома.

-Что он делает?

-Болен лежит.

-Что у него болит?

-Пяточки.

-Сходи, сова в огород, сорви травы мяточки, припарь ему пяточки.

-Ходила, куличок, парила. Его пар берёт, на ножки воробей встаёт.

Все птицы подходят к сове и спрашивают:

-Дома ли воробей?

-Дома.

-Что он делает?

-По двору шныряет, крошки собирает, дома не ночует, коноплю ворует.

Птицы бегут за воробьем, дразнят его и поют:

-Ах ты воробейка,

Серая шейка,

В поле не ночуй,

Коноплю не воруй,

Сторожа придут,

Тебе ножки перебьют.

ЧЕПУХА

Цель игры: развитие чувства коллективизма. Описание. Играющие выбирают водящего, он отходит в сторону. Каждый из участников игры загадывает какой-либо предмет. Например, башенный кран, облако, самолет, быка и т.д. Приходит водящий, его цель назвать такое действие, которое могло случиться с загаданным предметом. Он задает вопросы, играющие отвечают.

Чем ты сегодня умывался?

Башенным краном.

На чем летал?

На облаках.

Что ты сегодня съел?

Самолет. Тот играющий, чей ответ в большей степени сошелся с вопросом, становится водящим. В ходе игры важно соблюдать правила: играющие могут называть только загаданное слово, водящему нельзя повторять один и тот же вопрос.

