

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №20 комбинированного вида»

Принято
Решением
Педагогического совета № 1
Протокол № 1
От 01.09. 2022 г.

«Утверждено»
Заведующей МДОУ
«Детский сад №20
комбинированного вида»
Н.С. Герасимовой
Приказ № ~~33~~ от «1» 09.2022 г.



Рабочая программа
Для детей старшей группы 7
по образовательной области «Физическое развитие», (Физическая
культура)
составлена на основе примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования «Детство»
под. ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева др.- СПб.: ООО
Издательство на 2021-2022 учебный год

Разработали
воспитатели:
Гудожникова Юлия Анатольевна,
воспитатель первой квалификационной категории
Маралина Н.М.
высшая квалификационная категория

город Саранск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Титульный лист

2. Пояснительная записка:

2.1. Цели и задачи Программы.

2.2. Срок реализации

2.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

2.4. Возрастные особенности детей 5-6 лет

2.5. Ожидаемые результаты реализации Программы.

3. Календарно-тематический план

4. Содержательный раздел Программы:

4.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие на воздухе».

4.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

5. Планируемые результаты освоения программы

6. Условия реализации рабочей программы:

Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы

7. Приложение к программе

2. Пояснительная записка

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст. 32, п.67);
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмо Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ФГОС ДО, утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович;
- Основная образовательная программа МДОУ.

2.1. Цели и задачи Программы

В период с 4 – 7 лет закладываются основы физического и психического здоровья человека. Поэтому дошкольное образовательное учреждение своей главной задачей, стратегической задачей считает сохранение и укрепление здоровья детей, повышение качества медико-социальных условий, ведь ребенок почти всю дневную часть проводит в детском учреждении.

Для этого используют все природные факторы: вода, воздух, солнце, земля (хождение босиком летом). Закаливающие мероприятия необходимо осуществлять круглый год, но их вид и методика должны меняться в зависимости от сезона и погоды.

В настоящее время практически во всех дошкольных учреждениях сложилась эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих

разнообразные формы работы с детьми. Проведение физкультурного занятия в форме оздоровительно-игрового часа способствует оптимизации физкультурно-оздоровительной работы благодаря удовлетворению витальной потребности ребенка в движении, оздоровлению посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемой в игровой форме.

Цель: помочь педагогам организовать физкультурное занятие на свежем воздухе в игровой форме.

Занятие состоит из комплекса подвижных игр и физических упражнений, подобранных в соответствии с возрастом детей, задачами физического развития Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» и требованиями СанПиН к продолжительности занятий, ФГОС ДО.

2.2. Сроки реализации Программы

Сроки реализации Программы – 1 год.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет – 25 минут.

2.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Научность и доступность – дошкольники получают научно обоснованные, современные знания в области физического воспитания; физическое воспитание и оздоровление дошкольников осуществляется в доступной, соответствующей их возрасту форме.

Системность – реализуется системой физического воспитания и развития детей в дошкольных учреждениях и на свежем воздухе.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа учитывалось: продолжительность и интенсивность двигательной активности, обогащение содержания и увеличение количества основных движений, ярко выраженная тенденция к повышению двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Структура занятия:

I. Оздоровительная разминка.

Подготавливает организм к физической нагрузке. В игровой форме используют различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

II. Оздоровительно-развивающая тренировка определенного вида физических умений и навыков.

Используют упражнения и игры, направленные на развития физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Число заданий в первой и второй частях зависит от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и умений. Для повышения интереса к выполнению заданных упражнений используются разные подвижные игры и игровые упражнения.

Доминирование игровых форм при проведении занятия основывается на том, что игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Рекомендуется использовать в работе с дошкольниками народные игры. Правильно организованные и систематически проводимые, они формируют характер, волю, воспитывают патриотические и интернациональные чувства.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач используют различные варианты построения занятия.

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Занятие организуется воспитателем на дневной прогулке в соответствии с сеткой занятий и предложенными конспектами занятий по плану. Можно производить замену одной или нескольких структурных единиц с обязательным сохранением двигательной нагрузки, учетом интересов детей, особенностями природно-климатических условий в день проведения 3-го физкультурного занятия.

2.4. Возрастные особенности детей 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

2. 5. Ожидаемые результаты реализации Программы

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3. Комплексно-тематическое планирование

Срок реализации	Тема	Содержание работы	Образовательные области	Форма организации детской деятельности	Итоговые мероприятия
<p>Сентябрь</p> <p>I неделя</p>	<p>День знаний</p> <p>1.Здравствуй школа</p> <p>2.Первый звонок</p> <p>3. Дружба</p> <p>4.Ученые</p> <p>5.Школьные принадлежности</p>	<p>Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Воспитывать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения).</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, социализация, музыка</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Школа». Беседы по теме. Экскурсия в школу. Чтение художественной литературы, разучивание стихов, отгадывание и составление загадок по теме.</p> <p>Проектная деятельность(выкладывание здания школы из мелких предметов).</p>	<p>Праздник «День знаний».</p>
<p>II неделя</p>	<p>Неделя красоты. День Республики (тематический день)</p> <p>1.Знаменитые художники</p> <p>2. Мастерская скульпторов</p> <p>3.Моя Республика</p> <p>4.Достопримечательности Мордовии</p>	<p>Формировать представления о красоте, взаимосвязи красоты и здоровья, красоты и доброты человека, внутренней и внешней красоте человека.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, социализация, Художественное творчество, музыка</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Ателье мод», «Салон красоты». Рассматривание пейзажных картин, портретов, красивых предметов окружающего мира, произведений народного, декоративно-прикладного искусства, журналов мод, составление описательных рассказов.</p> <p>Беседа «Красота родной речи» (о средствах языковой выразительности).</p> <p>Игры-драматизации.</p> <p>Экспериментирование с цветом.</p> <p>Мастерская по декорированию предметов быта, изготовлению атрибутов для сюжетно-ролевых игр.</p>	<p>Выставка «Красота в жизни, природе, искусстве»</p>

	5.Деятели культуры Мордовии			Чтение художественных произведений социально-нравственного содержания (о внутренней красоте человека), беседы о нравственных качествах человека, правилах этикета. Создание коллекций красивых предметов.	
III неделя	Азбука безопасности 1. Улица 2. Городской транспорт 3. Дорожные знаки 4. Светофор 5. Юные велосипедисты	Учить детей правилам дорожного движения. Формировать осознанное поведение в дорожно-транспортных ситуациях. Уточнять и расширять представления о транспортных средствах, об улице (виды перекрестков), о правилах перехода проезжей части. Познакомить с правилами езды на велосипеде, с предупреждающими, запрещающими, информационно-указательными знаками и знаками сервиса. Закреплять навыки поведения в общественном транспорте. Расширять знания о городском транспорте. Продолжать знакомить с дорожными знаками. Познакомить с правилами поведения на железной дороге. Совершенствовать культуру поведения детей на улице и в транспорте.	Безопасность, Коммуникация, познание, чтение художественно й литературы, Художественно е творчество, музыка, физическая культура	Создание игровых и практических проблемных ситуаций «Что делать?», «Как поступить?». Совместно с воспитателем создают «Энциклопедию безопасных ситуаций», книгу полезных советов «Как правильно вести себя на улице, в лесу, у водоема». Беседы о безопасности на дорогах. Игры-путешествия. Чтение литературных произведений по соответствующей тематике.	Выставка детского творчества
IV неделя	День дошкольного работника	Формировать представления о профессиях дошкольных работников, детском саду как ближайшем социуме и положительного отношения к ним.	Коммуникация, познание, чтение художественно	Сюжетно-ролевая игра «Детский сад». Проектная деятельность (выкладывание здания детского	День открытых дверей Выставка

	<p>1. Наш детский сад (прилегающая территория: хозвор, овощехранилище, огород)</p> <p>2. Мед. кабинет</p> <p>3. Воспитатели.</p> <p>4. Повар детского сада</p> <p>5. Жизнь в детском саду (пультовая, прачка)</p>		<p>й литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>сада из мелких предметов). Музыкальные импровизации на темы детского сада. Тематические экскурсии по зданию детского сада, наблюдение за трудом дошкольных работников. Мастерская (продуктивная изобразительная деятельность) на тему «Мой любимый детский сад», создание коллективных работ, изготовление атрибутов для сюжетно-ролевой игры.) Игры-имитации на определение профессий. отгадывание и сочинение загадок о профессиях в детском саду.</p>	<p>рисунков «Мой любимый детский сад», «Моя любимая воспитательница»</p>
<p>Октябрь I неделя</p>	<p>Осень. (В мире растений)</p> <p>1. Приметы осени</p> <p>2. Овощи</p> <p>3. Фрукты</p> <p>4. Растения Мордовии</p> <p>5. Сельскохозяйственные профессии</p>	<p>Расширять знания детей об осени. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, труд, социализация</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по темам. Проектная деятельность (создание плаката в защиту исчезающих растений. Мастерская (продуктивная деятельность) по теме. Создание коллекций «Растения Мордовии», «Красная книга растений». Чтение художественной, научно-познавательной литературы по теме. Отгадывание и составление загадок по теме.</p>	<p>Праздник «Осень». Выставка детского творчества</p>
<p>II неделя</p>	<p>Осень. (В мире</p>	<p>Развивать интерес к природе, желание</p>	<p>Коммуникация,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по темам</p>	<p>Конкурс</p>

	<p>животных)</p> <p>1. Домашние животные</p> <p>2. Дикие животные</p> <p>3. Птицы</p> <p>4. Животные России</p> <p>5. Животные Мордовии</p>	<p>активно познавать природные объекты. Обогащать представления о многообразии животных, обитающих в разных климатических условиях. Воспитывать стремление сохранять и оберегать природный мир.</p>	<p>познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура, труд, социализация</p>	<p>мультфильмов, кинофильмов с участием животных-персонажей. Двигательные импровизации «Угадай животное».</p> <p>Проектная деятельность (создание плаката в защиту животных, выкладывание из мелких предметов какого-либо животного).</p> <p>Мастерская (продуктивная деятельность) по теме.</p> <p>Создание коллекций «Животные России», «Животные Мордовии».</p> <p>Организация выставки произведений книжной графики «Художники – анималисты - детям» (Е. Чарушин, В. Ватагин, В. Чижиков и др.)</p> <p>Чтение художественной, научно-познавательной литературы по теме.</p> <p>Отгадывание и составление загадок по теме.</p> <p>Рассказы о домашних животных (из личного опыта), творческое рассказывание («Животное, о котором я мечтаю»).</p>	<p>рисунков животных</p>
<p>III неделя</p>	<p>Моя республика.</p> <p>1. История Мордовии</p> <p>2. Герб Мордовии</p> <p>3. Флаг</p>	<p>Расширять представление детей о родной стране, о государственных праздниках; вызвать интерес к истории своей республики, страны; воспитывать чувство гордости за свою страну, любви к ней. Знакомить с историей Мордовии, гербом и флагом, мелодией гимна.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>	<p>Чтение художественной литературы, рассматривание картин, иллюстраций, видеоматериалов, рисование по теме. Игры «Найди флаг и герб Мордовии», «Кто больше назовет?» (реки, озера, праздники, известных писателей)</p>	<p>Выставка детского творчества</p>

	<p>Мордовии</p> <p>4.Гимн Мордовии</p> <p>5.Знаменитые люди Мордовии</p>				
IV неделя	<p>Моя страна.</p> <p>1. Руководители нашей страны</p> <p>2. Герб России</p> <p>3. Флаг России</p> <p>4.Гимн России</p> <p>5. Знаменитые люди России</p>	<p>Знакомить с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях, прославивших Мордравию, Россию, о том, что Российская Федерация – огромная многонациональная страна; Москва – главный город, столица нашей Родины.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Беседы с детьми по темам. «Как работают президент и правительство России». Игровая беседа «Если бы я был президентом...», «Для чего нужен флаг и герб России». Рассмотрение государственной символики, картин, фотографий, макетов, отражающих жизнь людей в разное время.</p>	<p>Просмотр видеофильма «Прогулка по Москве»</p>
<p>Ноябрь</p> <p>I неделя</p>	<p>День народного единства.</p> <p>1.Многонациональная Россия</p> <p>2. История России</p> <p>3.Русские богатыри</p> <p>4.Народные игры</p> <p>5.Дружба народов</p>	<p>Расширение представлений детей о родной стране, о государственных праздниках. Сообщение детям элементарных сведений об истории России. Формирование представлений о том, что Российская Федерация (Россия) - огромная многонациональная страна. Воспитание уважения к людям разных национальностей и их обычаям. Формирование представлений ребенка о его месте в обществе. Воспитывать любовь и уважение к русским национальным героям.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Беседы с детьми об истории праздника: «День народного единства».Рассмотреть фото, репродукции картин, иллюстрации. Чтение, обсуждение, заучивание стихов, слушание музыки, рисование: «Открытка к празднику», «Русский воин».</p>	<p>Спортивный праздник «День народного единства».</p>

<p>II неделя</p>	<p>Расту здоровым.</p> <p>1. «Здоровые зубки»</p> <p>2.« Береги зрение»</p> <p>3.«Наша кожа»</p> <p>4.«Вредная и полезная еда»</p> <p>5.День здоровья</p>	<p>Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Ситуативные беседы об отдельных профессиональных действиях врача, об отношениях врача и пациента.</p>	<p>здоровье, безопасность, Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры «Больница», «поликлиника», «Аптека».</p> <p>Чтение художественной литературы, разучивание стихов, рассматривание предметных и сюжетных картинок по теме.</p> <p>Игры-экспериментирования (с водой, зубной щеткой и пастой, мылом и т.д.).</p> <p>Подвижные и развивающие игры.</p>	<p>Развлечение «День здоровья»</p>
<p>III неделя</p>	<p>Моя семья</p> <p>1. Семья</p> <p>2.Генеологическое древо</p> <p>3. Профессии взрослых</p> <p>4. Члены семьи (животные)</p> <p>5.Отдыхаем всей семьей</p>	<p>Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа и т.д.). Закреплять знание детьми своих имени, фамилии и возраста, имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважение к труду взрослых. Познакомить с праздником «День матери».</p>	<p>здоровье, безопасность, Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Сюжетно – ролевые игры. Чтение художественной литературы по теме. Слушание и пение песен о маме и семье.</p> <p>Рассматривание и обсуждение семейных фотографий.</p>	<p>Спортивное развлечение «Веселые семейные старты»</p> <p>Выставка рисунков «Моя семья»</p>
<p>IV неделя</p>	<p>День матери</p> <p>1. Я и моя мама</p> <p>2. Профессия</p>	<p>Расширять знания о роли мамы в жизни детей и семьи, закреплять представления детей о важности внимательного, доброжелательного отношения к маме и между близкими людьми в семье, учить детей заботиться о маме, помогать ей во</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Рассматривание иллюстраций. Игры «Моя мама», «Моя семья», «Профессия мамы» (где и кем работают мамы). Рассматривание фотоальбомов «Я и моя мама».</p> <p>Ситуативные беседы о том, как</p>	<p>Оформление подарков – рисунков «Моя мамочка»</p> <p>Фотоконкурс</p>

	<p>мамы</p> <p>3. Как я маме помогаю</p> <p>4. Поэты и писатели о маме</p> <p>5. Самые модные мамы</p>	<p>всем.</p>	<p>е творчество, музыка,</p>	<p>мама заботится о здоровье детей: питание, чистота, отдых, заботливое отношение.</p> <p>Профессии наших мам.</p> <p>Создание ситуаций педагогического и морального выбора, беседы о взаимоотношениях с мамой.</p> <p>Рассказ воспитателя о своей маме.</p> <p>Ситуативные беседы: Чем любит мама заниматься дома. Вкусное блюдо, которое готовит моя мама.</p> <p>Как я маме помогаю.</p> <p>Загадывание загадок о семье.</p> <p>Рассматривание репродукций картин, иллюстраций в книгах, чтение худ. литературы.</p> <p>Слушание песен о маме.</p>	<p>«Как мы играем дома»</p>
<p>Декабрь</p> <p>I неделя</p>	<p>Зима</p> <p>1. Природа зимой</p> <p>2. Свойства воды, снега и льда</p> <p>3. Деятельность людей</p> <p>4. Безопасное поведение зимой</p> <p>5. Зимующие птицы</p>	<p>Продолжать знакомить с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом. Расширять и обогащать знания детей об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.</p>	<p>Безопасность, Коммуникация, познание, чтение художественной литературы,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по темам. Экологические игры «Узнай по следу», «Спасатели». Создание и использование календаря природы, погоды. Экспериментирование с водой, снегом, льдом.</p>	<p>Выставка детских рисунков «Зимушка-зима»</p>
<p>II неделя</p>	<p>1. Зимние забавы</p>	<p>Обогащать представления детей о многообразии признаков животных,</p>	<p>Коммуникация, познание,</p>	<p>Чтение художественной литературы по темам. Подвижные</p>	<p>Зимние забавы и</p>

	<p>2. Зимний лес</p> <p>3. Неживая природа</p> <p>4. Животные зимой</p> <p>5. Стихи и песни о зиме</p>	<p>растений в зимний период. Знакомство с зимними забавами. Учить безопасному поведению на улице зимой.</p>	<p>чтение художественной литературы, физическая культура</p>	<p>игры. Самостоятельные наблюдения детей в природе. Создание проблемных ситуаций «Что будет, если...». Беседы по темам.</p>	<p>эстафеты с родителями</p>
<p>III неделя</p>	<p>В гостях у сказки.</p> <p>1. Присказки</p> <p>2. Сказки</p> <p>3. Былины</p> <p>4. Виды театров</p> <p>5. Любимые герои сказок</p>	<p>Знакомить с различными видами сказочных произведений, учить узнавать персонажи сказок, знать название и автора, пересказывать содержание, высказывать свое отношение к героям сказки. Закреплять умение использовать средства выразительности (позы, жесты, мимику, интонации, движения) и разные виды театров (бибабо, пальчиковый, театр картинок, кукольный). Совершенствовать навыки самостоятельно выбирать сказку для постановки, драматизации, готовить необходимые атрибуты и декорации для будущего спектакля, распределять между собой обязанности и роли.</p> <p>Развивать творческую самостоятельность и эстетический вкус дошкольников в организации театрализованных игр, в создании и передаче образов, отчетливость произношения, традиции семейного чтения.</p> <p>Воспитывать партнерские отношения между детьми, коммуникативные качества, создавать радостный эмоциональный настрой, поощрять</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, творчество, музыка,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по мотивам сказок, мультфильмов. Педагогические ситуации, беседы, о нормах и правилах поведения, отражающих противоположные понятия, о соответствующих примерах из жизни, книг, мультфильмов, кино, произведений изобразительного искусства. Чтение и рассказывание сказок, былин.</p>	<p>Театрализованное представление</p>

		творческую инициативу.			
IV неделя	Новый год. Фабрика Деда Мороза 1.Украшаем елку 2.Фабрика новогодних игрушек 3.Пригласитель билет на елку 4. Письмо Деду Морозу 5.Здравствуй Дедушка Мороз	Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Познакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.	Коммуникация, познание, чтение художественно й литературы, Художественно е творчество, музыка, физическая культура	Организация всех видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего утренника.	Новогодний утренник Конкурс «Фабрика Деда Мороза»
Январь I неделя	Каникулы.			Зимние игры и забавы, развлечения. Художественное творчество по впечатлениям от праздника. Чтение библейских историй о Рождестве.	
II неделя	1.Рождественска я звезда 2. Рождество Христово 3.Калядки 4.Рождественски й подарок 5. Крещенские морозы		физическая культура, Коммуникация, познание, чтение художественно й литературы, Художественно е творчество, музыка, труд		Развлечение «Рождество»

<p>III неделя</p>	<p>Зимние забавы.</p> <p>1. Зимние олимпийские игры</p> <p>2. Спортсмены</p> <p>3. Хоккей и хоккеисты</p> <p>4. Фигурное катание и фигуристы</p> <p>5. Катание на лыжах</p>	<p>Формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям. Расширение представлений о закаливании. Формирование представлений об активном отдыхе.</p>	<p>Физическая культура, Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>	<p>Спортивные игры, эстафеты на прогулке. Изготовление тематических альбомов «Олимпийские чемпионы». Рассказ воспитателя об истории олимпийских игр, о родине хоккея.</p>	<p>Развлечение «Веселые старты» с участием родителей.</p>
<p>IV неделя</p>	<p>1. Делаем кормушку</p> <p>2. Народные зимние игры</p> <p>3. Мороз – красный нос (русская – народная игра)</p> <p>4. Катание на санках</p> <p>5. Снежные художники</p>		<p>Труд, физическая культура, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>		<p>Конкурс на лучшую кормушку</p>
<p>Февраль</p>	<p>Неделя добрых</p>	<p>Формирование первичных ценностных</p>	<p>Коммуникация,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по</p>	<p>Конкурс</p>

<p>I неделя</p>	<p>дел.</p> <p>1. Положительные герои сказок, рассказов, мультфильмов, кино.</p> <p>2. Люди разных профессий, делающие добро</p> <p>3. Настоящая дружба</p> <p>4. Мои друзья в группе</p> <p>5. Стихи и песни о добре</p>	<p>представлений о добре и зле. Закрепить правила вежливого и доброжелательного отношения к сверстникам и взрослым.</p>	<p>познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>	<p>мотивам сказок, мультфильмов. Педагогические ситуации, беседы, о нормах и правилах поведения, отражающих противоположные понятия, о соответствующих примерах из жизни, книг, мультфильмов, кино, произведений изобразительного искусства, о причинах нечаянного совершения недобрых поступков, о людях разных профессий, делающих добро. Составление альбома «Наши добрые дела» (фото, рисунки). Разыгрывание сценок по сюжетам литературных произведений. Викторины по теме. Создание коллекции «Положительные герои книг, мультфильмов, кинофильмов»</p>	<p>«Самый вежливый и добрый».</p>
<p>II неделя</p>	<p>Лекторий «Защитники Отечества»</p> <p>1. Мой папа – солдат</p> <p>2. Наша Армия</p> <p>3. Военная техника</p> <p>4. Военные профессии</p> <p>5. Подарок для</p>	<p>Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура, безопасность</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры («Пограничники и др.»). Слушание и исполнение патриотических и военных песен, исполнение танцев. Проектная деятельность (выкладывание из мелких предметов военной техники). Рассказы, основанные на личном опыте («Мой папа (дедушка) – военный»). Отгадывание и составление загадок по теме. Мастерская (изготовление сувениров для пап и дедушек, оформление музыкального зала,</p>	<p>Выставка детского творчества</p>

	папы и дедушки			изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр).	
III неделя	<p>1. Праздник пап</p> <p>2. Юные моряки</p> <p>3. Граница на замке</p> <p>4. Смелые танкисты</p> <p>5. Стихи и песни об Армии</p>				Спортивный праздник, посвященный 23 февраля.
IV неделя	<p>Народные праздники и обычаи.</p> <p>1. Праздник Масленицы</p> <p>2. Мордовские подвижные игры</p> <p>3. Обрядовые праздники мордвы</p> <p>4. Сказки мордвы</p> <p>5. Художники, композиторы,</p>	<p>Продолжать знакомить детей с мордовскими народными традициями и обычаями. Расширять представления о предметах быта, одежде, пище мордовского народа. Продолжать знакомить с мордовскими подвижными играми, с мордовскими языками, мордовскими народными сказками, с художественными произведениями писателей республики, с народной музыкой и произведениями мордовских композиторов. Расширять представления о календарно-обрядовых праздниках мордвы, приучать к участию в них.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка, физическая культура, здоровье</p>	<p>Мордовские подвижные игры. Чтение художественной литературы, разучивание стихов, отгадывание загадок. Рассматривание портретов и репродукций мордовских художников. Знакомство с мордовскими сказками, героями. Рассказ воспитателя о праздниках мордовского народа.</p>	Фольклорный праздник.

	поэты и писатели Мордовии				
Март I неделя	Мама все важны . 1. Моя мама 2. Моя бабушка 3. Профессии наших мам 4. Стихи и песни о маме 5. Подарок для мамы	Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать в мальчиках представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям.	Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка	Организация всех видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	Мамин праздник, чаепитие. Выставка поделок «Мамина шкатулка»
II неделя	Народная культура 1. Мордовская изба 2. Мордовский национальный костюм 3. Народные игры 4. Народные игрушки 5. Народное	Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством (Городец, Полхов-Майдан, Гжель). Расширять представления о народных игрушках (матрешка – городецкая, богородская; бирюльки и др.). Продолжать знакомить с мордовским национальным декоративно-прикладным искусством.	Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура	Рассказы воспитателя о быте и обычаях мордовского народа. Рассказать о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности. Рассматривание декоративно-прикладное искусство разных народов (Городец, Полхов-Майдан, Гжель). Создать альбом «Народные игрушки России».	Выставка детского творчества

	декоративно-прикладное искусство(Городец, Полхов-Майдан, Гжель).				
III неделя	<p>Неделя театра.</p> <p>1.Театр (правила поведения, декорации, сцена и т д.)</p> <p>2. Пальчиковый театр</p> <p>3.Теневой театр</p> <p>4.Марионетки</p> <p>5.Театральные маски</p>	<p>Приобщение к театральному искусству и формирование положительного отношения к нему.</p> <p>Экскурсия в театр, знакомство с театром (помещения, сцена, реквизит, декорации, программки, театральный буфет.)</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Театр».</p> <p>Чтение художественной литературы по теме. Составление ролевых диалогов по иллюстрациям. Музыкальные, словесные импровизации.</p> <p>Игры-драматизации знакомых сказок.</p> <p>Мастерская (изготовление афиши, билетов, элементов декораций, реквизита, костюмов).</p> <p>Режиссерские игры, игры-превращения, театральные этюды.</p> <p>Проектная деятельность (выкладывание из мелких предметов театральной маски и т.п.)</p>	<p>Театрализованное представление</p>
IV неделя	<p>Книжки-на неделя</p> <p>1.Детские писатели</p> <p>2.Экскурсия в библиотеку</p> <p>3.Книжкина больница</p> <p>4.Умные книжки</p>	<p>Обогащать «читательский» опыт детей за счет разнообразных жанров фольклора, литературной прозы, поэзии.</p> <p>Развивать литературно-художественный вкус, способность понимать настроение произведения, чувствовать музыкальность поэтических текстов.</p> <p>Воспитание желания и потребности читать книги, бережного отношения к ним.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры («Книжный магазин», «Библиотека», по сюжетам любимых детских книг).</p> <p>Знакомство с букварями, азбуками.</p> <p>Экскурсия в библиотеку.</p> <p>Беседы, решение проблемных ситуаций, игровые ситуации («Отгадай, кто я?», «Подбери правильно атрибуты для любимых героев» и др.)</p> <p>Проектная деятельность (организация выставки работ детей)</p>	<p>Литературная викторина</p>

	5.Книжки - малышки			по теме). Создание коллекции «Герои любимых детских книг». Труд в книжном уголке (ремонт книг). Слушание музыкальных произведений по мотивам литературных сюжетов.	
Апрель I неделя	Весна. День смеха (тематический день). 1.День смеха 2. Перемены в природе 3.Весенняя капель 4.Первые ручьи 5.Воздух - невидимка	Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Создать радостное настроение у детей. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы юмора.	Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, творчество, музыка, физическая культура, безопасность	Рассказать детям о необычных и веселых традициях в разных странах, необычные факты из жизни животных и растений. Изготовление игрушек - дергунчиков для малышей. Чтение веселых художественных произведений.	Досуг «Звонкий смех»
II неделя	Неделя космоса. 1.Планета Земля 2.Первые животные-космонавты 3.Первый космонавт	Формирование первичных представлений о выдающихся людях и достижениях России, интереса и чувства гордости за успехи страны и отдельных людей.	Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, творчество, музыка, физическая культура, безопасность	Сюжетно-ролевая игра «Космический корабль», «Космонавты». Проектная деятельность (выкладывание ракеты, космического корабля из мелких предметов). Слушание песен о космосе и космонавтах, слушание «космической» музыки. Мастерская (продуктивная	Спортивное развлечение «Подготовка космонавтов»

	<p>4. Изобретатели космических кораблей</p> <p>5. Поэты, писатели и музыканты о космосе</p>			<p>(изобразительная) деятельность по теме).</p> <p>Беседы, рассказы воспитателя о первом космонавте планеты, о создателях космических кораблей, о названиях улиц и площадей в каждом российском городе, связанных с темой Космоса.</p> <p>Рассматривание фотографий, иллюстраций по теме.</p>	
III неделя	<p>Зеленая планета.</p> <p>1. Мир растений</p> <p>2. Правила поведения в лесу, парке, у водоема</p> <p>3. Красная книга</p> <p>4. Лекарственные растения</p> <p>5. Охрана природы</p>	<p>Формировать у детей осознанно-положительное отношение к природным явлениям и объектам, развивать естественно - научные представления об окружающем мире. Углублять и конкретизировать знания детей об условиях жизни растений и животных. Формировать умение заботиться об окружающей среде.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, безопасность, здоровье</p>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Юные экологи».</p> <p>Беседы по теме. Экскурсия по экологической тропе. Чтение художественной литературы, разучивание стихов, отгадывание и составление загадок по теме.</p> <p>Рассматривание гербария.</p> <p>Составление с детьми книги правил поведения в лесу парке, у водоема.</p> <p>Художественное творчество детей.</p>	<p>Выставка детского творчества</p>
IV неделя	<p>Они защищали Родину.</p> <p>1. Никто не забыт и ничто не забыто</p>	<p>Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество,</p>	<p>Рассказы воспитателя о празднике.</p> <p>Рассматривание иллюстраций и фотографий военных лет.</p> <p>Творческое рисование на тему «Великий день Победы!», «Салют</p>	<p>Лекторий «Защитники Родины»</p>

	<p>2. Битва за Москву</p> <p>3. Дети войны</p> <p>4. Партизаны</p> <p>5. Стихи и песни о войне</p>		<p>музыка, физическая культура</p>	<p>Победы».</p> <p>Чтение художественных произведений о Великой Отечественной войне, вспомнить песни военных лет.</p> <p>Организовать выставку «Герои Великой Отечественной войны».</p>	
<p>Май</p> <p>I неделя</p>	<p>День Победы.</p> <p>1. Герои Великой Отечественной войны</p> <p>2. Памятники героям Великой Отечественной войны.</p> <p>3. Вечный огонь</p> <p>4. Герои Мордовии</p> <p>5. Салют Победы!</p>	<p>Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по теме («Разведчики»).</p>	<p>Праздник «День Победы».</p>
<p>II неделя</p>	<p>Весна – красна!</p> <p>1. Перемены в природе</p> <p>2. Птицы</p> <p>3. Звери</p>	<p>Расширять знания о характерных признаках весны, о прилете птиц, о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда, о весенних изменениях в природе. Формирование первичных ценностных представлений о птицах.</p>	<p>Коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка,</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры по темам мультфильмов, кинофильмов с участием птиц-персонажей.</p> <p>Проектная деятельность (выкладывание из мелких предметов какой-либо птицы).</p> <p>Мастерская (продуктивная деятельность) по теме.</p>	<p>Праздник «Весна-красна».</p>

	4.Труд взрослых 5.Стихи и песни о весне		физическая культура, безопасность	Чтение художественной, научно-познавательной литературы по теме. Отгадывание и составление загадок по теме. Рассказы о домашних птицах (из личного опыта).	
III неделя	Неделя безопасности. 1.Осторожно, Огонь! 2.Безопасность на воде 3.Безопасность в доме 4. Безопасность на улицах города 5. Службы спасения «01», «02», «03».	Закрепить основы безопасности жизнедеятельности человека. Уточнить знания о работе пожарных, о причинах возникновения пожаров, о правилах поведения во время пожара. Знакомить с работой службы спасения - МЧС. Закрепить знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03». Закрепить умения называть свой домашний адрес.	Безопасность, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка, физическая культура	Чтение стихов, пословиц, поговорок (Пожар в лесу). Игры «Откуда берется мусор?», «Съедобный грибок положи в кузовок», «Отыщи опасные растения». Беседы с детьми «Почему надо охранять и беречь природу?», «Чем опасны шалости на воде?», «Службы спасения». Рассматривание репродукций картин К. Маковского «Дети, бегущие от грозы», И. Айвазовского «Гроза».	Викторина «Внимательный пешеход», Выставка детских рисунков.
IV неделя	Скоро лето. 1. Перемены в природе 2. Ягоды и фрукты 3.Съедобные и ядовитые грибы	Формировать у детей обобщенных представлений о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений. Природа «расцветает», созревает много ягод, фруктов, овощей. Много корма для зверей, птиц и их детенышей).	Безопасность, коммуникация, познание, чтение художественной литературы, Художественное творчество, музыка,	Беседы и наблюдения за изменениями в природе. Подвижные игры на свежем воздухе. Мастерская (продуктивная деятельность) по теме. Создание коллекций «Животные России», «Животные Мордовии». Совместно с воспитателем создают	Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

	<p>4. Жизнь животных</p> <p>5. Отдых летом</p>	<p>Расширять представления о съедобных и несъедобных грибах.</p>	<p>физическая культура</p>	<p>«Энциклопедию безопасных ситуаций», книгу полезных советов «Как правильно вести себя на улице, в лесу, у водоема». Беседы о безопасности на дорогах. Игры-путешествия. Чтение литературных произведений по соответствующей тематике.</p>	
--	--	--	----------------------------	---	--

4. Содержательный раздел программы

4.1. Перспективно-тематический план по образовательной области «Физическое развитие».

Раздел «Физкультура на воздухе» с детьми старшей группы

Месяц, неделя	Тема, литература	Программное содержание	Материалы и оборудование	Совместная деятельность с детьми	Совместная деятельность с родителями
09 1	Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча. Л. И. Пензулаева с.17 №3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Мячи, кегли, обручи, мешочек с песком, ленточки.	Игровое упражнение «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», п/и «Ловишки», игра «У кого мяч?»	Конкурс рисунков «Азбука безопасности»
2	Ходьба между предметами. Прыжки. Передача мяча назад двумя руками над головой. Л. И. Пензулаева с.20-21 №6	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Мяч, кегли.	Игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень», п/и «Мы веселые ребята», игра «Найди и промолчи».	Консультация «С чего начинать укрепление здоровья»
3	Ходьба на носках. Прыжки в высоту.	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Мяч, кегли.	Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку», п/и «Быстро возьми».	Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье»
4	Прыжки в высоту. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Мяч, кегли.	Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»	Родительское собрание «Физкультурно-оздоровительная работа ДОУ»

10 1	Бег. Прыжки. Перебрасывание мяча. Л. И. Пензулаева с.29 №15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола) упражнять в прыжках.	Мяч, шнур	Игровые упражнения, п/и «Не попадись»	Анкетирование «Физическая культура и оздоровление»
2	Ходьба. Прыжки. Передача мяча двумя руками. Л. И. Пензулаева с.31 №18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Мяч.	Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»	Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»
3	Бег с препятствиями. Перебрасывание мяча. Л. И. Пензулаева с.35 №21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Мяч, ракета, волан, кегли	Игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета),	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
4	Ходьба змейкой между предметами, перебрасывание мячей друг другу. Л. И. Пензулаева с.37-38 №24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Кегли, мяч, мешочки (корзинки) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами	Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину», п/и «Ловишки-перебежки», игра «Затейники».	Консультация «Уголок здоровья дома»
11 1	Равновесие. Перебрасывание мячей. Л. И. Пензулаева с.41 №27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Мяч, кегли	Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», п/и «Мышеловка», игра «Угадай по голосу»	Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка»

2	Бег с перешагиванием. Равновесие. Перебрасывание мячей друг другу. Л. И. Пензулаева с.43 №30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Мяч, шнуры (косички)	Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», п/и «Ловишки с ленточками», игра «Затейники»	Беседа «Как сделать, чтобы ребенок не болел»
3	Бег. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.45-46 №33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Мяч, шнур (канат) длиной 4 метра	Игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», п/и «Ловишки парами», «Летает — не летает».	Памятка для родителей по оздоровлению детей.
4	Бег с препятствиями. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.47 №36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Кубики, мяч.	Игровые упражнения «Мяч о стенку», игра «Ловишки - перебежки», п/и «удочка».	Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке»
12 1	Бег. Прыжки. Метание снежков. Л. И. Пензулаева с.50 №3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Кегли, снежки	Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень», п/и «Мороз Красный нос».	Консультация «Небезопасные зимние забавы»
2	Бег. Прыжки. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.52 №6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Снежки, снежный вал	Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку», п/и «Мороз Красный нос», игра «Найди предмет».	Совместное творчество «Зимние виды спорта»

3	Ходьба на лыжах. Прыжки. Перебрасывание мячей. Л. И. Пензулаева с.54 №9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Лыжи, снежки, шнур (веревка), мячи	П/и «Медведь и пчелы».	Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»
4	Ходьба на лыжах. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.57 №12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	Шайба с клюшкой, снежные ворота, кегли.	Игровое упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке», п/и «Мы веселые ребята».	Тест «Как вы относитесь к своему здоровью»
01 2	Ходьба на лыжах. Бег. Л. И. Пензулаева с.67-68	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Санки, лыжи.	Игровые упражнения «Кто быстрее», игра «Найдем зайца».	Памятка для родителей по оздоровлению детей
3	Ходьба на лыжах. Метание. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.67-68	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Лыжи. Кегли. Снежки.	Игровые упражнения «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит», п/и «Мороз Красный нос».	Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»

4	Бег. Метание. Л. И. Пензулаева с.61 №15	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Обручи, снежки, кегли.	Игровые упражнения. «Точно в круг», «Кто дальше», п/и «Ловишки»	Родителям на заметку «Оптимизм и здоровье»
02 1	Бег. Прыжки. Повороты на лыжах. Л. И. Пензулаева с.74-75 №35	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Санки. лыжи	Игровые упражнения. «По местам», «С горки».	Спортивное развлечение
2	Ходьбе по лыжне скользящим шагом. Игровые упражнения с шайбой. Л. И. Пензулаева с.76	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Лыжи, санки, клюшка с шайбой.	Упражнение «Пружинка», игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке», п/и «Мороз Красный нос»	Консультация «Сохраним свое здоровье»
3	Ходьба на лыжах. Метание снежков. Л. И. Пензулаева с.75 №36	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Лыжи, кегли, снежки	Игровые упражнения. «Кто дальше», «Кто быстрее», игра «Найди следы зайцев».	Викторина для родителей «Спорт – это жизнь!»
4	Бег. Метание снежков. Л. И. Пензулаева с.76	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность	Обручи, снежки, кегли	Игровые упражнения. «Точно в круг», «Кто дальше», п/и «Ловишки»	Совместное творчество «Как мы отдыхаем»
03 1	Прыжки. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.78 №3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Санки, снежки.	Игровые упражнения. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», п/и «Ловишки-перебежки».	Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей»

2	Бег. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.80 №6	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Клюшка с шайбой.	Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку», «Проведи —не задень», п/и «Горелки», игра «Летает —не летает».	Информация для родителей «Какие пищевые продукты помогают стать закаленным?»
3	Ходьба. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.85 №12	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Мяч, шнур, флажок.	Игровые упражнения. «Ловкие ребята», «Кто быстрее», п/и «Карусель».	Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»
4	Прыжки. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.85-86	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Санки, снежки	Игровые упражнения. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», п/и «Ловишки-перебежки».	Консультация «Переутомление у детей»
04 1	Бег с чередованием с ходьбой. Равновесие. Л. И. Пензулаева с.87 № 15	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Кегли, мешочек с песком	Игровые упражнения. «Канатоходец», «Удочка», Эстафета с мячом «Быстро передай», игра «Угадай по голосу».	Консультация «Босиком за здоровьем»
2	Бег. Ходьба на носочках. Равновесие Л. И. Пензулаева с.89 № 18	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Кегли, обруч, мяч	Игровые упражнения. «Пройди —не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка», игра «Кто ушел?».	.Буклет «Здоровье начинается со стопы»
3	Бег. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.91 № 21	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Кегли, обруч	Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в кругу», п/и «Карусель».	Консультация «Отдых с ребенком: полезные рекомендации»

4	Бег. Равновесие. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.93 № 24	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии	Кегли, мяч, обруч	Игровые упражнения. «Сбей кеглю», «Пробеги —не задень», игра «С кочки на кочку».	Консультация «Как живет мое тело»
05. 1	Бег. Ловкость. Перекатывание мяча. Л. И. Пензулаева с.96 № 27	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Кегли, мяч, ракетка, волан.	Игровые упражнения «Проведи мяч», прыжки на «Пас друг другу», «Отбей волан», п/и «Гуси-лебеди».	Памятка «Семейный кодекс здоровья»
2	Бег. Ловкость. Прокатывание обручей. Л. И. Пензулаева с.97 № 30	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Обруч, мяч, корзина.	Игровые упражнения. «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», п/и «Совушка».	
3	Бег. Прыжки. Л. И. Пензулаева с.99 № 33	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Шнур, обруч, мяч	Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мышеловка», эстафета с мячом	Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»
4	Бег. Передача мяча двумя руками назад. Л. И. Пензулаева с.99 № 33	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом	Мяч	Игровые упражнения. «Мяч водящему», эстафета с мячом «Передача мяча в колоне», п/и «Не оставайся на земле».	Круглый стол «Физическое развитие ребенка в семье и детском саду»

4.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

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

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

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

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

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

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

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах,

укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на

правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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

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

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

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также

воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации рабочей программы:

Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

7. Приложение к программе

Физкультурные занятия на улице в старшей группе – Пензулаева Л.И.

СЕНТЯБРЬ. Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

I часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20—25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется.

II часть. Игровые упражнения.

1 Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*), аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

2 Занятие, обозначенное двумя звездочками (**), проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений.

«Пингвины». Играющие образуют круг (рис. 1). У каждого в руках мешочек с песком. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен, а затем выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу. Расстояние между детьми должно быть не менее 0,5 м, чтобы они не мешали

друг другу. Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется.

«Не промахнись». Дети выстраиваются в 2—3 круга, у каждого в руках два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2,5 м от детей лежит обруч. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки в цель (обруч), стараясь попасть в него. Педагог отмечает тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2—3 раза.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает детям пройти по ней на носках, руки на пояс, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки (2—3 раза).

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Дети становятся в круг, у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади пояса. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» — все строятся круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».

СЕНТЯБРЬ. Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.

I часть.

Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Передай мяч». Играющие распределяются на 3—4 команды и строятся в колонны. У игроков, стоящих первыми, в руках по одному большому мячу (диаметр 20—25 см). По сигналу воспитателя начинается передача мяча назад двумя руками над головой (за головой) игроками, стоящими сзади. Как только игрок, стоящий последним в колонне, получит мяч, он быстро бежит, становится впереди колонны и снова передает мяч назад. Побеждает та команда, игроки которой быстро выполнили упражнение и ни разу не уронили мяч. Игровое задание повторяется 2 раза.

«Не задень». Параллельно в два ряда ставятся кегли (5—6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две шеренги, воспитатель объясняет задание, и его выполняют по одному игроку из каждой команды. Затем дети перестраиваются в две колонны и поточно друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой». Как только все игроки колонны пробегут, стоящий первым поднимает руку вверх. Объявляется команда-победитель, игровое задание повторяется.

Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

Мы, веселые ребята, любим, бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Ребенок, которого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечет черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Сентябрь. Занятие 3

Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.

I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

«Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг, в центре круга 2-3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих.

Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется.

«Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой (это может быть щит из фанеры, досок) на расстоянии 2—3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч. Дети произвольно (каждый в своем темпе) выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола).

Подвижная игра «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.

СЕНТЯБРЬ. Занятие 4

Задачи. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий

находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя.

Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.

«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.

«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке в рассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» - каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.

III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).

ОКТАБРЬ. Занятие 1

Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)

упражнять в прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении

попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков.

Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2-3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посылатся с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.

Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ. Занятие 2

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).

Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами

накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.

«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).

«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.

I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 ров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перепрыгиванием через предметы (по другой стороне площадки постав брусочки, высота 10 см) расстояние между ними 70—80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

II часть. Игровые упражнения.

«Пас друг другу». Воспитатель предлагает мальчикам образ! пары и взять по одному мячу. Передача (пас) мяча попеременно вой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (в зависимости от умений и навыков).

«Отбей волан». Девочки также делятся на пары. В руках одной из пары ракетка, у другой — ракетка и волан. Воспитатель показывает как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя данным

направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно, главное, чтобы волан падал на землю как можно реже. Это не простое задание. По команде воспитателя дети могут поменяться заданиям.

«Будь ловким» (эстафета). Играющие строятся в две колонны исходной черты. Первый игрок в каждой колонне начинает прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны, каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как ведущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ. Занятие 4

Задачи. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».

I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Посадка картофеля». Дети строятся в 3-4 колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колонне первыми, в руках по мешочку (корзинке) с 4-5 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертят кружки (лучше положить на пол кружки из картона или фанеры).

По сигналу воспитателя первый игрок каждой колонны бежит к своим кружкам и раскладывает картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращается обратно с пустым мешком и передает его следующему игроку своей колонны. Вторые игроки бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше, таким образом, одни игроки сажают картошку, а другие собирают. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнили задание. Игра начинается по команде

воспитателя, далее игроки приступают к бегу, после того как получают в руки полный или пустой мешочек. Игра повторяется не более двух раз.

«Попади в корзину» (баскетбольный вариант). Играющие с мячами располагаются у корзины полукругом, и воспитатель показывает, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это исходное положение; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. После показа и объяснения дети поочередно в колонне по одному (10—12 детей) выполняют броски мяча с места в корзину.

Вторая группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 метров). По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо и влево, произнося:

Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте!
Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

НОЯБРЬ. Занятие 1

Задачи. Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.

«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров друг от друга, а третий игрок находится между ними (рис. 5). Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удастся, то он меняется местами с проигравшим. По команде воспитателя дети заканчивают упражнения и меняются местами.

«Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. Побеждает команда, наиболее ловко выполнившая задание (2—3 раза).

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

НОЯБРЬ. Занятие 2

Задачи. Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.

I часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те

возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.

«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5—3 м. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

НОЯБРЬ. Занятие 3

Задача. Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба в рассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.

«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.

«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10-12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

НОЯБРЬ. Занятие 4

Задачи. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметам поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагивание через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя; дети меняются местами и заданиями.

Игра «Ловишки - перебежки».

Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ. Занятие 1

Задачи. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.

«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.

ДЕКАБРЬ. Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.

II часть. Игровые упражнения.

«Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой.

«Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание.

«Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».

ДЕКАБРЬ. Занятие 3

Задачи. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.

I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м).

Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка).

После показа и объяснения дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии в среднем темпе, воспитатель осуществляет страховку. Далее выполняются прыжки через бруски без паузы поточным способом. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги. Дети перестраиваются в две шеренги,

в руках у одной группы детей мячи. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи друг другу (двумя руками снизу, из-за головы).

Подвижная игра «Медведь и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ. Занятие 4

Задачи. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.

I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.

II часть. Игровые упражнения.

Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.

«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»)

ЯНВАРЬ. Занятие 1

Задачи. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.

I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.

II часть. Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.

Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями —одна группа встает на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках.

«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4-5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.

Подвижная игра «Ловишки парами».

III часть. Ходьба в колонне по одному. Из кеглей (кубиков, снежков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 см). Предлагается вначале пройти, а затем пробежать между предметами, не задев их. Повторить 2-3 раза.

ЯНВАРЬ. Занятие 2

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

I часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за первого примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.

Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. Если группа небольшая, то вначале желательно провести ходьбу на лыжах одновременно со всеми детьми, а затем — катание на санках с горки.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее».

III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».

ЯНВАРЬ. Занятие 3

Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.

II часть. Игровые упражнения.

«Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.

«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.

Подвижная игра «Мороз Красный нос»

III часть. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.

ЯНВАРЬ. Занятие 4

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

II часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают

снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.

ФЕВРАЛЬ. Занятие 1

Задачи. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).

II часть. Игровые упражнения.

«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10—12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее.

«С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ. Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.

I часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками.

Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте.

Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.

II часть. Игровые упражнения.

«Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера.

«По дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2—3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону.

Подвижная игра «Мороз Красный нос».

III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

ФЕВРАЛЬ. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

I часть. Построение в одну шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (вначале воспитатель

ведет группу, а затем отходит в сторону и наблюдает за детьми, помогая, если это необходимо).

II часть. Игровые упражнения.

«Кто дальше». На расстоянии 8—10 м от исходной черты воспитатель ставит в одну линию кегли (8—10 штук). Приглашается первая группа детей (у каждого игрока по 3 снежка); по сигналу они бросают снежки, стараясь метнуть как можно дальше. Воспитатель отмечает детей, броски которых оказались самыми дальними. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее». Дети выстраиваются в шеренгу на исходную линию. По сигналу воспитателя добегают до противоположной линии (шнур, веревка), на которой стоят кубики (по числу играющих), берут один кубик и поднимают над головой. Воспитатель отмечает, кто быстрее всех выполнил задание. Затем приглашается вторая группа детей.

III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

ФЕВРАЛЬ. Занятие 4

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.

I часть. Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде воспитателя дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга педагог останавливает детей и предлагает ходьбу и бег в другую сторону, изменив направление движения.

II часть. Игровые упражнения.

«Точно в круг». Воспитатель кладет на пол 3 обруча, предлагает детям встать на расстоянии 2-3 м от них, положив снежки у ног (предварительно дети лепят по три снежка). По сигналу ребята бросают j

снежки в круг одной рукой снизу. Количество снежков можно увеличить.

«Кто дальше». Дети строятся в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность. В качестве

ориентира можно поставить кегли (кубики) на расстоянии 6, 8, 10 м. Воспитатель отмечает самые дальние броски. Затем вторая группа так же выполняет задание.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.

МАРТ Занятие 1

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).

II часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

МАРТ Занятие 2

Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.

I часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.

II часть. Игровые упражнения.

«Пас точно на клюшку».

Дети разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка и у одного ребенка в паре еще и шайба. Играющий с шайбой не сильным, но точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движением возвращает обратно. Воспитатель следит, чтобы дети не подбрасывали шайбу, как мяч, а передавали ее скользящим движением.

«Проведи — не задень».

Играющие строятся в 3—4 колонны, у каждого ребенка в руках клюшка и шайба. Дается задание: провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми, приступают к выполнению задания. Как только первые игроки пересекут условную линию, в игру вступают следующие и т. д. Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Подвижная игра «Горелки».

Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди — водящий. Дети хором произносят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три — беги!

С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны — один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то

он берется за руки с пойманным и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.

III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

МАРТ Занятие 3

Задачи. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.

I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег продолжительностью до 30 секунд, переход на ходьбу (20 секунд), далее по команде воспитателя снова бег (до 40 секунд). Ходьба и бег выполняются в чередовании. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и в случае необходимости снижает нагрузку.

II часть. Игровые упражнения.

«Ловкие ребята». Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых трех победителей. Приглашается вторая группа детей.

«Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Играющие строятся в две колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до флажка (дистанция 3 м), обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны.

Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.

Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят

на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:

Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.

После того как дети пробегут 2—3 круга, воспитатель останавливает их и подает сигнал к изменению направления движения. Играющие поворачиваются кругом и, перехватив шнур другой рукой, продолжают ходьбу и бег. Затем педагог вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра!

Движение «карусели» постепенно замедляется. На словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут шнур на землю (пол) и расходятся по площадке. Игру можно повторить.

III часть. Игра малой подвижности.

МАРТ Занятие 4

Задачи. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).

II часть. Игровые упражнения.

«Гонки санок».

Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.

«Не попадись».

Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.

«По мостику».

Ходьба по снежному валу, балансируя руками.

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

АПРЕЛЬ Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.

II часть. Игровые упражнения.

«Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.

Эстафета с мячом «Быстро передай».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

АПРЕЛЬ Занятие 2

Задачи. Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.

«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.

«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно рас-положившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.

Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».

III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».

АПРЕЛЬ Занятие 3

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.

I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному. II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее

мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.

Подвижная игра «Карусель».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ Занятие 4

Задачи. Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.

II часть. Игровые упражнения.

«Сбей кеглю». Играющие становятся в одну шеренгу на исходную линию. На расстоянии 4 м от исходной черты ставятся кегли по числу играющих. Задание: прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю, 2—3 раза.

«Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли параллельно одна другой; расстояние между кеглями 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.

Игра «С кочки на кочку». Воспитатель выкладывает плоские обручи в шахматном порядке (по 6 штук в две линии).

III часть. Ходьба в колонне по одному

МАЙ Занятие 1

Задачи. Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).

I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.

II часть. Игровые упражнения.

«Проведи мяч». Воспитатель ставит в два ряда кегли (5-6 штук), расстояние между кеглями 1,5 м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.

прыжки на «Пас друг другу». Одна группа детей разбивается на пары и перекачивает мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5—2 м.

«Отбей волан». Вторая группа детей разбивается на пары, в руках у каждого ребенка ракетка и один волан на двоих. Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе.

Подвижная игра «Гуси-лебеди».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ Занятие 2

Задачи. Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.

I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.

II часть. Игровые упражнения.

«Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2-3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2-3 раза.

«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.

«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ Занятие 3

Задачи. Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.

I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.

II часть. Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.

«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.

Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.

МАЙ Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.

II часть. Игровые упражнения.

«Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполняют упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.

Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.