

Муниципальное дошкольного образовательного учреждения
«Муниципальный детский сад «Сказка»

Принято:
на педагогическом совете
протокол № 01
от 31.08. 2022г.

Утверждено:
Заведующий МДОУ
«Муниципальный детский сад «Сказка»
Травина Е.А. /Травина Е.А./

приказ № 41 от «01» 09 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Играйте на здоровье»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет, срок реализации: 2 года.

Авторы-составители:
инструкторы по физической культуре
Семёнычева В.Н.
Климанова Е.В.

г. Жуков,
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.	3
2. Сведения о программе, направленность.	3
3. Объем, сроки освоения программы, форма обучения.	5
4. Цель и задачи программы, планируемые результаты обучения, целевая аудитория.	5
5. Организационно-педагогические условия.	8
6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля. Текущий контроль: формы, периодичность, порядок. Промежуточная аттестация: формы, периодичность, порядок. Аттестация по итогам освоения программы.	10
7. Учебный план.	12
8. Календарный учебный график.	12
9. Содержание.	12
10. Оценочные материалы.	170
11. Методические материалы.	171
12. Информационные ресурсы и литература.	172

1. Пояснительная записка.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

Актуальность программы.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

«Актуальной задачей физического воспитания – говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

Данная программа разработана на основе программы «Физическая культура дошкольникам» Л. И. Пензулаевой и элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой, а также элементами авторской программы и технологии ее реализации, как регионального компонента в образовательном процессе дошкольного учреждения для физического воспитания детей 5-7 лет – Л.Н. Волошина, Т. В. Курилова «Играйте на здоровье».

Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Рабочая программа кружка рассчитана на детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

2. Сведения о программе, направленность.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018г., протокол №3);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №412 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
- Концепция развития дообразования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа рассчитана на работу с детьми 5-7 (8) лет с учётом возрастных особенностей детей.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации Программы: Государственный язык РФ- русский.

Особенности реализации Программы. Форма реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы- линейная последовательность освоения содержания в течении двух лет обучения в одной образовательной организации.

Адресат программы: программа адресована детям от 5 до 7 (8) лет.

Условия набора в группу: формирование групп по желанию воспитанников на основании Приказа заведующего по ДОУ, заявления и согласия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, зачисление и дополнительный набор желающих на основании Приказа заведующего по ДОУ, заявления и согласия родителей (законных представителей) воспитанников.

Состав группы: до 25 человек.

Реализация права на предоставление документа об обучении- не предусмотрено.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП- организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям.

Ежегодное обновление дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Играйте на здоровье» предусмотрено с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

3.Объем, сроки освоения программы, форма обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы- 72ч.

Сроки освоения определяются содержанием программы и должны обеспечить возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе, характеризуют продолжительность программы.

Программа рассчитана на два года обучения.

Срок реализации программы: 2 года -72ч (1 год- 36ч; 2 год-36ч.)

1-й год обучения: 36 часов в год;

2-й год обучения: 36 часов в год;

Количество занятий: 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, 36 занятий в год (с учётом новогодних праздников).

Продолжительность занятий - 1-й год обучения-25 минут, 2-й год обучения- 30 минут.

Возрастная категория: от 5 до 7 (8) лет.

Состав группы: до 25 человек.

Форма обучения: очная.

Вид программы: традиционная модель реализации программы- линейная последовательность освоения содержания в течении двух лет обучения в одной образовательной организации.

Программа реализуется на бюджетной основе.

4.Цель и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Играйте на здоровье», планируемые результаты обучения, целевая аудитория.

Цель:

-содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а так же овладение детьми действий с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

- 1.Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- 2.Развитие физических качеств ребенка: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
3. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования;
- 4.Формирование и укрепление навыков правильной осанки;
- 5.Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- 6.Формирование мышечного корсета;
- 7.Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- 8.Заинтересовать детей упражнениями и игрой с мячом.
- 9.Научить детей передавать, ловить, вести и бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также с другими действиями с мячом и без мяча.
- 10.Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
11. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;
- 12.Развитие способности действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Планируемые результаты освоения Программы.

При успешном освоении Программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении-10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч.
- Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3 м, высота- 2 м.) Из 5 бросков 3 попадания.
- Перебрасывание мяча друг другу. Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч.
- Передача мяча друг другу. Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч.
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то

одной, то другой ногой). Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.

- Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой, 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз 2 раза теряя мяч.
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении. Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15-20 раз.
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см).
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Бег 30 м, бег 90 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском;
- Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

При успешном освоении программы в подготовительных группах планируется достижение следующих результатов:

В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3 м, высота- 2м). Из 5 бросков 4 попадания.
- Перебрасывание мяча друг другу. Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия 1-2 раза теряя мяч.
- Передача мяча друг другу. Расстояние 4 метра. Технически правильно выполняет действия, проявляет усилия. 1-2 раза теряя мяч.
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то

- одной, то другой ногой.) Ведение перемещаясь бегом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте. Не менее 20 раз одной рукой, 1-2 раза теряя мяч.
 - Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук, гасит скорость летящего предмета. Не менее 20 раз одной рукой, 1-2 раза теряя мяч.
 - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 20-35 раз 1 раз теряя мяч.
 - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Регулирует силу бросания, мягко удерживает кистями рук 20-35 раз.
 - Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
 - Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
 - Участвовать в играх с элементами спорта.
 - Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
 - Демонстрировать общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.
 - Выполнять прыжки разными способами, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
 - Бег змейкой.
 - Следить за правильной осанкой.
 - **Целевая аудитория:** программа адресована детям от 5 до 7 (8) лет.

5. Организационно-педагогические условия.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет).

Дети умеют выполнять все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учатся ориентироваться в пространстве. Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Учатся различным видам спорта. Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям. Умеют прыгать вперед и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с нее, но со скакалкой работать еще не могут. Умеют двигаться практически как взрослый: четко и скоординировано. Они

могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно. Следят за равновесием. Могут пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей подготовительных групп (6-7 лет).

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах. Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча.

Умеют вести мяч с продвижением вперед, змейкой, по кругу, приставным шагом, с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику, с дополнительными заданиями.

Бросать мяч в кольцо двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперед (ходьба, бег); перебрасывание двух мячей одновременно в парах с помощью рук, соблюдать правила в командной игре.

Учится перелезть с пролета на пролет по гимнастической стенке по диагонали. Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования. Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей. Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Проявляют

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

Принципы и подходы в организации дополнительного образовательного процесса:

Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале);

4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).

9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Художественно-эстетическое развитие;
- Физическое развитие.

6. Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля.

Текущий контроль: формы, периодичность, порядок.

Промежуточная аттестация: формы, периодичность, порядок.

Аттестация по итогам освоения программы.

Аттестация позволяет определить эффективность работы по реализации дополнительной общеразвивающей программы. Для этого выбрана следующая форма аттестации: творческая работа, выставка, конкурс, отчетные выставки, открытые занятия.

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Все данные заносятся в специальные таблицы, а далее, в сводную таблицу (по каждому ребёнку и подгруппе). Результаты диагностик позволяют определять «зону ближайшего развития» для каждого ребёнка индивидуально, а также, выстраивать или корректировать перспективы дальнейшей работы с детьми, по развитию технических способностей.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала:

Теоретический материал:

- Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- Правила безопасности при их выполнении;
- Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующих нормальному развитию стопы;
- Для чего надо заботиться о здоровье своих ног;
- Техника безопасности во время бега и ходьбы;
- Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться;
- Знакомство детей с историей мяча, правилами и элементами спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол;
- Дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Практический материал:

- Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки;
- Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них;
- Подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на расслабление;
- Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них;
- Самомассаж стоп и голени;
- Специальные упражнения в исходном положении лежа;
- Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера;
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами _игрушки, платочки и т.д.);
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе;
- Игры разной подвижности, закрепляющие воздействие физических упражнений;
- Игры и упражнения на развитие двигательных навыков;
- Упражнение в ползании;

- Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках;
- Формирование навыка рациональной техники бега;
- Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки;
- Специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом;
- Подвижные игры с мячом.

7. Учебный план - 1-ый год обучения, 2-й год обучения.

Месяцы Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май

Недели

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

Обучение по индивидуальному учебному плану- в том числе ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы- не предусмотрено.

8. Календарный учебный график.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год обучения	01 сентября 2022г.	31 мая 2023г.	36	36	36ч	1 раз в неделю
2-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36	36	36	1 раз в неделю

9. Содержание.

Содержание образовательной деятельности по освоению дополнительной образовательной программы в области физическая культура «Играем на здоровье».

Дети старших групп (от 5 до 6 лет).

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Детьми подготовительных групп (от 6 до 7 лет).

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формы организации работы с детьми:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные виды подвижных игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;
- Самостоятельное наблюдение;
- Закаливание;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование музыкального сопровождения;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции;
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры;
- Просмотр мультфильмов и видеороликов на спортивную тематику;
- Использование различных мячей, мелких предметов для ОРУ;
- Использование дыхательной гимнастики;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Взаимодействие семьями воспитанников соответствует принципам:

- Целенаправленности- ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- Адресности- учета образовательных потребностей родителей;
- Доступности- учета возможностей родителей.

Организация режима занятий по программе кружка «Играйте на здоровье».

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Данная программа рассчитана на два года в старшей и подготовительной группе. Занятия проводятся один раз в неделю.

Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

-старшая группа-25 минут;

-подготовительная группа- 30 минут.

Количество воспитанников в группе- 25 человек.

Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Организованная образовательная деятельность с детьми строится с учетом следующих методических требований:

Структура занятий:

-Организационный момент.

-Гимнастика.

-Релаксация под музыку.

-Познавательный блок: элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)

-Подвижная игра, эстафеты.

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении.

-Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения.

Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды.

Музыка должна быть не громкой.

Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

-Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.);

-Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;

-Особое внимание уделяется детям «группы риска» (соматически ослабленные, перенесшие травмы и т.д.);

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика.
- Динамические и оздоровительные паузы.
- Релаксационные упражнения.
- Хороводы, различные виды игр.
- Занимательные разминки.
- Различные виды массажа.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.

Перспективное планирование кружковой деятельности по физическому развитию в старшей группе.

Сентябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение
----------	----------	------------

	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча на месте. Броски мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча через натянутую веревку. Перебрасывание мяча друг другу.
	История возникновения мяча.	Углубить представления детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.
	Подвижная игра.	

Сентябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей. Броски мяча в ворота на меткость. Ведение мяча ногой вперед. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении.
	История возникновения мяча.
	Подвижная игра «Зайчики».

Сентябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Пальчиковая игра «Капуста»	
1.	«Воробышек».	8 раз.
2.	«Покажи ладошки»	8 раз
3.	«Руки к плечам»	8 раз
4.	«Присядем»	8 раз
5.	«Ножницы»	4 раза.

Сентябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Динамическое «Яблоко»	
1.	«Подними палку».	8 раз.
2.	«Положи палку на пол»	8 раз
3.	«Весы»	8 раз
4.	«Перешагни через палку»	8 раз
5.	«Потянись»	8 раз
6.	«Попрыгаем»	8раз
7.	«На турнике»	4 раза
8.	Подбрасывание мяча.	10 раз.
9.	Подвижная игра «Колобок»	

Октябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Прогулка в осеннем лесу»	
1.	«Птицы приготовились к полету».	6 раз.
2.	«Птицы хлопают крыльями»	7 раз
3.	«Птицы тренируют крылья»	7 раз
4.	«Гуси полетели»	7 раз
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло»	7 раз
6.	«Сова летит»	7 раз
7.	«Ласточка летит»	4 раза
8.	«Птички-синички греются»	8 раз.
9.	«Грач»	
	Броски мяча.	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Ловкий стрелок».	

Октябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Дыхательное упражнение «Ветер и листья».	
1.	«Встань на носочки».	6 раз.
2.	«Я хочу обнять весь мир»	6 раз
3.	«Дотянись до пальчиков»	6 раз
4.	«Насос»	4 раза в каждую сторону
5.	«Подними ножку»	4 раза
6.	«Нам весело»	2-3 раза в чередовании с ходьбой
7.	«Ручки устали»	2 раза
8.	Прокатывание мяча.	8 раз.
9.	Подвижная игра «Мяч в кругу»	

Октябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	«Золотые листики».	6 раз.
1.	«Посмотри на облачко»	6 раз
2.	«Любопытные ребята»	6 раз
3.	«Дотянись до пола»	6 раз
4.	«Наклон»	6 раз
5.	«Потяни ножки»	4 раза
6.	«Веселые ребята»	3 раза
7.	«Качели»	8 раз.
	Подбрасывание мяча.	.
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	3-4 раза

Октябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	6 раз.
1.	«Хлопок»	6 раз
2.	«Посмотрите вы на нас»	6 раз
3.	«Где же наши пяточки?»	6 раз
4.	«Неваляшка»	6 раз
5.	«Покажи свои ножки»	4 раза
6.	«Попрыгай»	2 раза
7.	«Нарисуй круг»	2 раза
	Броски мяча. Броски мяча вверх и ловля его в движении. Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте.	не менее 10 раз подряд Не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	3-4 раза

Ноябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Мимическое упражнение	
1.	«Посмотри, что за спиной»	6 раз
2.	«Зарядка для рук»	6 раз
3.	«Заведи мотор»	6 раз
4.	«Зонтик»	6 раз
5.	«Потяни спинку»	4 раза
6.	«Попрыгай»	2 раза
	«Перебрасывание мяча» Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.	не менее 10 раз подряд не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Догонялки»	2-3 раза

Ноябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	
1.	«Почешу ушком плечико»	6 раз
2.	«Мы- силачи»	6 раз
3.	«Мельница»	6 раз
4.	«Посмотри вокруг»	6 раз
5.	«Пружинка»	6 раз
6.	«Бревнышко»	6 раз
7.	«Зайчишки»	2 раза
	Броски мяча. Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях	не менее 10 раз подряд не менее 10 раз

	стоя, сидя.	поряд
	Малоподвижная игра «Ловишки с мячом».	

Ноябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Физминутка «Ёжик»	
1.	«Покачай головой»	6 раз
2.	«Я себя люблю»	6 раз
3.	«Подними плечико»	6 раз
4.	«Поворот»	6 раз
5.	«Наклон»	6 раз
6.	«Железный мост»	6 раз
7.	«Попрыгай»	3 раза
	Перебрасывание мяча. Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками).	не менее 10 раз поряд не менее 10 раз поряд
	Малоподвижная игра «Лови, бросай!»».	2-3 раза.

Ноябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Игровое упражнение «Малинка»	
1.	«Посмотри по сторонам»	6 раз
2.	«Удивись»	6 раз
3.	«Сожми пальчики»	6 раз
4.	«Наклон»	6 раз
5.	«Дотянись до пяточки»	6 раз
6.	«Куклы»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
	Перебрасывание мяча. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.	не менее 10 раз поряд не менее 10 раз поряд
	Школа мяча. 1.Подбросить мяч вверх, поймать его двумя руками. 2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 3. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. 4. Ударить мяч о пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 5.Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками. 6.Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.	2-3 раза.

	7. Ударить мяч о стену. После того, как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками. 8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.	
--	---	--

Декабрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Игровое упражнение «Снежинка»	
1.	«Зарядка для головы»	6 раз
2.	«Плечи танцуют»	6 раз
3.	«Подними плечико»	6 раз
4.	«Поворот»	6 раз
5.	«Наклон»	6 раз
6.	«Железный мост»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
	Перебрасывание мяча. Перебрасывание мяча друг другу. Прокатывание в ворота набивного мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Воевода»	2-3 раза.

Декабрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Массаж «Снеговик»	
1.	«Нарисуем круг подбородком»»	6 раз
2.	«Нарисуем круг плечом»	6 раз
3.	«Потянись к солнышку»	6 раз
4.	«Мы танцуем»	6 раз
5.	«Поворот»	6 раз
6.	«Клубочек»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
	Броски мяча. Бросок мяча об стенку и ловля его два раза. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.	2 раза
	Подвижная игра «Меткий стрелок»	2-3 раза.

Декабрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Игровое упражнение «Кролик»	
1.	«Послушай»	6 раз
2.	«Зарядка для плеч»	6 раз
3.	«Бокс»	6 раз
4.	«Дотянись до пяточки»	6 раз

5.	«Посмотри, как вокруг красиво»	6 раз
6.	«Клубочек»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
	Отбивание мяча. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча вверх и ловля его два раза. Остановка мяча ногами.	10 раз
	Подвижная игра «Разноцветный мячик»	2-3 раза.

Декабрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Игра на внимание «Снежная баба»	
1.	«Посмотри, что наверху»	6 раз
2.	«Сделай круг»	6 раз
3.	«Дровосек»	6 раз
4.	«Дотянись до ноги»	6 раз
5.	«Нарисуем круг»	4 раза
6.	«Кошечка»	4 раза
7.	«Попрыгаем»	4 раза
	Отбивание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Кувшинчик»	2-3 раза.

Январь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Массаж «Не болей-ка»	
1.	«Сожми кулачки»	6 раз
2.	«Мельница»	6 раз
3.	«Мельница»	6 раз
4.	«Поворот»	6 раз
5.	«Дотянись до ноги»	6 раз
6.	«Подними ножку»	6 раз
7.	«Потяни носочек»	6 раз
8.	«Попрыгай»	6 раз
	Забрасывание мяча Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах.	10 раз
	Подвижная русская народная игра «Мячик кверху».	

Январь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Мороз»	
1.	«Обними себя»	6 раз
2.	«Резинка»	6 раз

3.	«Наклон»	6 раз
4.	«Дотянись до пяточки»	6 раз
5.	«Уголок двумя ногами»	6 раз
6.	«Заборчик»	6 раз
7.	«Попрыгай»	4 раза
	Перебрасывание мяча. Перебрасывание мяча разным способом в парах. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	10 раз
	Подвижная русская народная «Большой мяч».	2-3 раза.

Январь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Комплекс общеразвивающих упражнений	
1.	«Руки вверху»	8 раз
2.	«Нарисуем круг»	8 раз
3.	«Потянись к ноге»	8 раз
4.	«Уголок одной ногой»	8 раз
5.	«Ножницы»	4 раза
6.	«Волна»	4 раза
7.	«Ворона»	4 раза
	Перебрасывание мяча. Перебрасывание мяча в парах с отскоком от пола. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	10 раз
	Подвижная игра «Блуждающий мяч».	2-3 раза.

Февраль, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	
1.	«Воробышек»	8 раз
2.	«Покажи ладошки»	8 раз
3.	«Руки к плечам»	8 раз
4.	«Присядем»	8 раз
5.	«Ножницы»	4 раза
6.	«Угол»	4 раза
7.	«Попрыгай»	6 раз
	Забрасывание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	

Февраль, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Гимнастика для глаз «Ёлочка».	
1.	«Подними палку»	8 раз

2.	«Положи палку на пол»	8 раз
3.	«Весь»	8 раз
4.	«Перешагни через палку»	8 раз
5.	«Потянись»	4 раза
6.	«Попрыгаем»	4 раза
7.	«Попрыгай»	6 раза
8.	«На турнике».	4 раза
	Броски мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Мяч по кругу».	2-3 раза.

Февраль, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Динамическое упражнение «Звери на елке». А. Ануфриевой.	
1.	«Перебрось палку»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Кто дальше?»	8 раз
4.	«Подтяни колено»	8 раз
5.	«Змейка»	6 раз
6.	«Попрыгай»	8 раз
7.	«Бабочки»	4 раза
	Перебрасывание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен!».	

Февраль, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Наступили холода»	
1.	«Достань лопатки»	8 раз
2.	«Нарисуй круг»	8 раз
3.	«Прокати палку»	8 раз
4.	«Маятник»	8 раз
5.	«Подними палку»	8 раз
6.	«Попрыгай»	4 раза
	«Дровосек»	4 раза
	Отбивание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Брось дальше».	

Март, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Пальчиковая игра «Птенчики в гнезде»	
1.	«Гребля»	8 раз
2.	«Потяни спинку»	8 раз
3.	«Перекат»	6 раз

4.	«Присядь»	8 раз
5.	«Заборчик»	6 раз
6.	«Попрыгай»	8 раз
7.	«Нарвем в саду яблоч»	4 раза
	Перебрасывание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Поймай мяч».	

Март, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Подвижная игра «Прогулка и дождик»	
1.	«Согни руки»	8 раз
2.	«Потянись»	8 раз
3.	«Качалка»	8 раз
4.	«Прокати палку»	8 раз
5.	«Подними одну руку»	8 раз
6.	«Попрыгай»	8 раз
7.	«Сдуй снежинку»	4 раза
	Знакомство с мячами- фитболами.	
	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	

Март, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Самолеты»	
1.	«Подними палку»	8 раз
2.	«Наклонись»	8 раз
3.	«Подними палку ножками»	6 раз
4.	«Подними одну руку и одну ногу»	6 раз
5.	«Перешагни через палку»	6 раз
6.	«Попрыгай»	6 раз
7.	«Крылышки»	4 раза
	Перебрасывание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «За мячом».	2-3 раза.

Март, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	
1.	«Почеши ушком плечико»	6 раз
2.	«Мы- силачи»	6 раз
3.	«Мельница»	6 раз
4.	«Посмотри вокруг»	6 раз
5.	«Пружинка»	6 раз
6.	«Бревнышко»	6 раз
7.	«Зайчишки»	2 раза
	Упражнение с мячом= фитболом.	

	Подвижная игра «Охотники и звери».	
--	------------------------------------	--

Апрель, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	
1.	«Птицы приготовились к полету»»	6 раз
2.	«Птицы хлопают крыльями»	7 раз
3.	«Птицы тренируют крылья»	7 раз
4.	«Гуси полетели»	7 раз
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло»	7 раз
6.	«Сова летит»	7 раз
7.	«Ласточка летит»	4 раза
8.	«Птички-синички греются»	8 раз
9.	«Грач»	6 раз
	Упражнения с мячом-фитболом. -Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу).	10 раз подряд
	Подвижная игра .	2-3 раза.

Апрель, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций.	
1.	«Встань на носочки»	6 раз
2.	«Я хочу обнять весь мир»	6 раз
3.	«Дотянись до пальчиков»	браз
4.	«Насос»	4 раза в каждую сторону
5.	«Подними ножку»	4 раза
6.	«Нам весело»	3-4 раза в чередовании с ходьбой
7.	«Ручки устали»	2 раза
	Перебрасывание мяча. -Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Прыжки на мячах-хоппах. Передача мяча в парах, тройках с помощью ног.	8 раз
	Подвижная игра «Мяч в кругу».	2-3 раза.

Апрель, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Логопедическая гимнастика	
1.	«Посмотри на облачко»	6 раз

2.	«Любопытные ребята»	6 раз
3.	«Дотянись до пола»	6 раз
4.	«Наклон»	6 раз
5.	«Потяни ножки»	4 раза
6.	«Веселые ребята»	3 раза
7.	«Качели»	4 раза
	Отбивание мяча. -Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны.) Отбивание мяча змейкой.	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом».	3-4 раза.

Апрель, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	
1.	«Хлопок»	6 раз
2.	«Посмотрите вы на нас»	6 раз
3.	«Где же наши пяточки?»	6 раз
4.	«Неваляшка»	6 раз
5.	«Покажи свои ножки»	4 раза
6.	«Попрыгай»	2 раза
7.	«Нарисуй круг»	2 раза
	Школа мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3-х шагов) -Метание набивного мяча на дальность. -Перебрасывание набивного мяча друг другу.	не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Ловишки с мячом».	2-3 раза.

Май, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Дети проговаривают стихотворение, сопровождая его жестами.	
1.	«Перебрось палку»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Кто дальше?»	8 раз
4.	«Подтяни колено»	8 раз
5.	«Змейка»	6 раз
6.	«Попрыгай»	8 раз
7.	«Бабочки»	4 раза
	Школа мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с трех шагов) -Метание набивного мяча на дальность	Не менее 10 раз подряд

	-Перебрасывание набивного мяча друг другу.	
	Подвижная игра «Мяч противнику».	2-3 раза.

Май, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Подвижная игра «Цыплята и коршун»	
1.	«Достань лопатки»	8 раз
2.	«Нарисуй круг»	8 раз
3.	«Прокати палку»	8 раз
4.	«Маятник»	8 раз
5.	«Подними палку»	8 раз
6.	«Попрыгай»	4 раза
7.	«Дровосек»	4 раза
	Отбивание мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Успей поймать мяч».	2-3 раза.

Май, третья неделя.

№ п/п	Название
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.
	Подвижная игра «Займи свободный кружок».
	Подвижная игра «Обгони мяч»

Май, четвертая неделя.

№ п/п	Название
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.
	Подвижная игра «Ловец с мячом»
	Подвижная игра «Ведение мяча».

Перспективное планирование кружковой деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.

Сентябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Покрути ладошками»	8 раз
2.	«Наклон»	8 раз
3.	«Подними руки»	8 раз
4.	«Потяни спинку»	8 раз
5.	«Качалка»	4 раза
6.	«Поработай плечами»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Ручки устали»	
	Метание мешочков	Задание повторяется 10 раз
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	

	История возникновения мяча.	
--	-----------------------------	--

Сентябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Поднялся ветер»	8 раз
2.	«Поклонись и улыбнись»	8 раз
3.	«Перекат»	8 раз
4.	«Наклон к ноге»	8 раз
5.	«Морковка»	8 раз
6.	«Клубочек»	8 раз
7.	«Попрыгай»	8 раз
8.	«Качели»	4 раза
	«Серсо»	
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	
	Беседа о спортивных играх с мячом. Знакомство с историей мяча.	

Сентябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Брось снежок»	8 раз
2.	«Коснись пола»	8 раз
3.	«Колобок»	4 раза
4.	«Полетели»	8 раз
5.	«Приподнимись»	8 раз
6.	«Полежи на боку»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Нюхаем цветы»	4 раза
9.	«Встань прямо»	6=8 раз
	Броски мяча. -Перебрасывание мяча друг другу. -Отбивание мяча на месте. -Подбрасывание мяча с хлопками в движении. -Броски мяча в цель на меткость.	20 раз
	Подвижная игра «Совушка».	

Сентябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Согни руку»	8 раз
2.	«Раскройся»	8 раз
3.	«Присядь»	8 раз

4.	«Гусеничка»	8 раз
5.	«Стрела»	6 раз
6.	«Березка»	4 раза
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Пахнет дымом»	2 раза
9.	«Кто больше соберет игрушек?»	
	Броски мяча. -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. -Ведение мяча ногой в движении- 10м, не теряя мяча. Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10).	20 раз
	Подвижная игра «Пятнашки».	

Октябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом	
1.	«Помаша крыльями»	8 раз
2.	«Гуси»	8 раз
3.	«Паровозик»	6 раз
4.	«Ручки шагают»	4 раза
5.	«Бумеранг»	4 раза
6.	«Коснись колена»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Голова- мяч»	4 раза
	«Найди правильный след»	5 подходов по 5-6 раз
	Броски мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком.	20 раз
	Подвижная игра «Бег шеренгами».	

Октябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Мы танцуем»	8 раз
2.	«Кукла»	8 раз
3.	«Ласточка»	8 раз
4.	«Приседание»	8 раз
5.	«Согни ноги»	6 раз
6.	«Рак»	4 раза
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Хлоп»	2 раза
9.	«Бег на трех ногах»	

	Броски мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. -Броски мяча вверх с хлопком.	20 раз
	Подвижная игра «Перемена мест».	

Октябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Зарядка для рук»	8 раз
2.	«Наклон»	8 раз
3.	«Лебедь»	8 раз
4.	«Стульчик»	8 раз
5.	«Зарядка для локоточков»	8 раз
6.	«Посмотри на ножку»	8 раз
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Часики»	4 раза
9.	«Качалка»	20-30 сек. 3-4 подхода
	Броски мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. -Броски мяча вверх с хлопком. -Забрасывание мяча между ориентирами. -Броски мяча друг другу.	20 раз
	Подвижная игра «Второй лишний».	2-3 раза.

Октябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом	
1.	«Мы поймали вот такую рыбу»	8 раз
2.	«Балерина»	8 раз
3.	«Спрячься»	8 раз
4.	«Ладони на пол»	6 раз
5.	«Дотянись лбом до локоточка»	8 раз
6.	«Уголок»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Дровосек»	4 раза
9.	«Ушки»	
	Броски мяча. -Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) -Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3-4м) -Передача мяча друг другу парами, в тройках.	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись!».	

Ноябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Мы-птицы!»	8 раз
2.	«Посмотри по сторонам»	8 раз
3.	«Махи»	8 раз
4.	«Дотянись до носочка»	8 раз
5.	«Полетели»	6 раз
6.	«Покрути кулачком»	8 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Нарвем яблок»	4 раза
9.	«Держи голову прямо»	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.
	Броски мяча. -Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. -Броски мяча вверх с поворотом кругом. -Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. -Остановка движущегося мяча с помощью ног.	20 раз
	Подвижная игра «Волк во рву».	

Ноябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Качели»	15 сек.
2.	«Достань пяточку»	8 раз
3.	«Махи»	8 раз
4.	«Нарисуй круг»	8 раз
5.	«Посмотри вдаль»	8 раз
6.	«Согни ручки- согни ножки»	4 раза
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Сдуй снежинку»	4 раза
9.	«Каток»	Игровое задание проводится в течение 2-3 минут.
	Отбивание мяча.	20 раз
	Подвижная игра «Будь ловким!».	

Ноябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Семафор»	8 раз

2.	«Подними ветер»	8 раз
3.	«Достань лбом колени»	8 раз
4.	«Кошечка»	8 раз
5.	«Потянись»	6 раз
6.	«Я лечу»	6 раз
7.	«Помаши крыльями»	6 раз
8.	«Лягушонок»	4 раза
9.	«Ворона»	4 раза
10.	«Выполни правильно».	
	Перебрасывание мячей. -Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. -Ведение мяча, продвигаясь по кругу. -Прыжки на мячах- хоппах. Передача мяча ногой в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Перелет птиц».	

Ноябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Я расту»	8 раз
2.	«Круглая спинка»	8 раз
3.	«Нарисуй плечами круг»	8 раз
4.	«Крот»	8 раз
5.	«Похлопай себя паточками»	4 раза
6.	«Ручки шагают»	4 раза
7.	«Лук»	6 раз
8.	«Олень»	6 раз
9.	«Смешинка»	6 раз
10.	«Выпрями ноги»	4 раза
	Отбивание мяча. - Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд. -Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. -Метание набивного мяча на дальность.	20 раз
	Подвижная игра «Не оступись».	

Декабрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом	
1.	«Нарисуй локтями круг»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Машина»	8 раз
4.	«Мы маленькие»	8 раз
5.	«Приподнимись»	8 раз

6.	«Потягущечки»	8 раз
7.	«Прямой угол»	4 раза
8.	«Попрыгай»	4 раза
9.	«Салют»	4 раза
10.	«Выпрями ноги»	
	Балансировка на фитболе.	20 раз
	Подвижная игра «Прыжковая эстафета».	2-3 раза.

Декабрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Посмотри на ручки»	8 раз
2.	«Ванька-встанька»	8 раз
3.	«Коснись пола»	8 раз
4.	«Ногу назад»	8 раз
5.	«Змейка»	6 раз
6.	«Потяни носочек»	8 раз
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Стрельба»	4 раза
9.	«Держи голову прямо»	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.
	Забрасывание мяча. -Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. -Прокатывание набивного мяча из разных и. п. -Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. -Броски мяча в ворота в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Бег в мешке».	

Декабрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Стойкий оловянный солдатик»	8 раз
2.	«Достань колени»	8 раз
3.	«Лопаточки встретились»	8 раз
4.	«Зарядка для рук»	8 раз
5.	«Ляжем на бочок»	8 раз
6.	«Поработай локотком»	8 раз
7.	«Покрути ножкой»	4 раза
8.	«Попрыгай»	4 раза
9.	«Найди правильный след»	5 подходов по 5-6 раз
	Бросание и ловля мяча.	20 раз
	Подвижная игра «Волк и овцы».	

Декабрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Лягушонок»	8 раз
2.	«Поставь ножку на носок, а потом на пятку».	8 раз
3.	«Пошагай»	6 раз
4.	«Сядь»	4 раза
5.	«Хлопок»	6 раз
6.	«Зарядка для ног»	8 раз
7.	«Попрыгай»	6 раза
8.	«Разгоним тучки	4 раза
9.	«Встань прямо»	6-8 раз
	Ведение мяча. -Ведение мяча с поворотом. -Бросание мяча до указанного ориентира. -Прыжки на мячах- хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров.	20 раз
	Подвижная игра «Лиса и куры».	

Январь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«На носок»	8 раз
2.	«Хлопок над головой»	8 раз
3.	«Круги плечами»	8 раз
4.	«Весы»	8 раз
5.	«Лягушонок»	6 раз
6.	«Велосипед»	4 раза
7.	«Прыжки»	4 раза
8.	«Хлопок»	4 раза
9.	«Выполни правильно»	
	Ведение мяча. -Ведение мяча, продвигаясь бегом. -Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.	20 раз
	Подвижная игра «Ловишка с мячом».	

Январь, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Потянись»	8 раз
2.	«Руки назад»	8 раз
3.	«Наклон»	8 раз
4.	«Зарядка для ног»	8 раз

5.	«Прогни спинку»	8 раз
6.	«Стрела»	8 раз
7.	«Присядь»	4 раза
8.	«Попрыгай»	4 раза
9.	«Надуем шар»	2 раза
10.	«Займи дом»	2 раза
	Перебрасывание мяча. -Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. -Ведение мяча с поворотами. -Отбивание мяча по кругу. -Передача мяча ногой в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит.»	

Январь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Ножку на носочек»	8 раз
2.	«Наклон назад»	8 раз
3.	«Будь ловким»	6 раз
4.	«Поворот»	6 раз
5.	«Потянись»	6 раз
6.	«Ножницы»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Пчелы»	4 раза
9.	«По-турецки мы сидели»	
	Броски мяча. -Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать. -Ведение мяча, продвигаясь бегом. -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками одновременно.	20 раз
	Подвижная игра «Перебрось».	

Февраль, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Зарядка для рук»	8 раз
2.	«Руки скрестно»	8 раз
3.	«Наклон скрестно»	8 раз
4.	«Дотянись до колена»	8 раз
5.	«Самолет»	4 раза
6.	«Клубочек»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Носик»	2 раза

9.	«Каток»	Игровое задание выполняется в течение 2-3 минут.
	Забрасывание мяча. -Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с трех шагов). Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4 м) -Бросок мяча ногой в ворота на меткость.	20 раз
	Подвижная игра «Мяч водящему».	

Февраль, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Хлопки вперед»	8 раз
2.	«Повернись и хлопни»	8 раз
3.	«Хлопок за ногой»	8 раз
4.	«Хлопок вверх»	8 раз
5.	«Хлопни под ногой»	8 раз
6.	«Хлопни перед собой»	8 раз
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Погладь свой носик»	4 раза
9.	«Дотянись до ладошки»	
	Передача мяча. -Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. -Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. -Перебрасывание набивного мяча в парах.	20 раз
	Подвижная игра «Пчелы и медведи».	

Февраль, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Маленькое колесо»	8 раз
2.	«Большое колесо»	8 раз
3.	«Наклон»	8 раз
4.	«Приседание»	8 раз
5.	«Бревнышко»	8 раз
6.	«Попрыгай»	10 раз в чередовании с ходьбой
7.	«Гудок парохода»	2-3 раза
8.	Ёжики и лиса.	
	Балансировка на фитболе.	
	Подвижная игра «Не урони!»	

Февраль, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Растягивание резины»	8 раз
2.	«Маятник»	8 раз
3.	«Покрутись»	8 раз
4.	«Приседание»	8 раз
5.	«Хлопок»	8 раз
6.	«Лягушонок»	8 раз
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Барабанщик»	4 раза
9.	«Паучки и птицы»	
	Отбивание мяча. -Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. -Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега. -Остановка и передача мяча в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Рыбки»	

Март, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Ногу на носок»	8 раз
2.	«Наклон»	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	8 раз
4.	«Достань свое колено»	8 раз
5.	«Сесть-лечь»	6 раз
6.	«Согни стопу»	8 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Трубач»	4 раза
9.	«Ушки»	
	Ведение мяча. -Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. -Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. -Ведение мяча в движении. -Прыжки на мячах-хоппах.	20 раз
	Подвижная игра «Полоса препятствий»	

Март, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка

	Ходьба разным методом.	
1.	«Руки в стороны»	8 раз
2.	«Покрутись»	8 раз
3.	«Выпад вперед»	8 раз
4.	«Хлопок под коленом»	8 раз
5.	«Сядь на пяточки»	8 раз
6.	«Подними ноги»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Самолет»	4 раза
9.	«Солдатики и куклы»	
	Ведение мяча. -Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал. -Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния.	20 раз
	Подвижная игра «Коршун и наседка»	

Март, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Сожми кулачок»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	8 раз
4.	«Клубочек»	8 раз
5.	«Походи на руках»	6 раз
6.	«Сядь»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Я дышу спокойно»	2 раза
9.	«Мышки и кошка»	
	Забрасывание мяча. -Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. -Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. -Бросок мяча в ворота на меткость. -Отбивание мяча на месте.	20 раз
	Подвижная игра «Кто быстрее?».	

Март, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Наклон головы»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Достань носочек»	8 раз
4.	«Подними колено»	8 раз

5.	«Улитка»	6 раз
6.	«Плуг»	4 раза
7.	«Попрыгай»	4 раза
8.	«Ёжик»	4 раза
	Эстафета с палочкой.	
	Броски мяча. -Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. -Перебрасывание двух мячей одновременно в парах. Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4 м.)	20 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен!»	

Апрель, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Мы сильные»	8 раз
2.	«Насос»	8 раз
3.	«Кто ниже?»	8 раз
4.	«Достань носки ног»	8 раз
5.	«Пошагали»	6 раз
6.	«Достань носочки»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Крылья»	6 раз
9.	«Качалка»	20-30 сек. 3-4 подхода
	Перебрасывание мяча. Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. -Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. -Передача мяча ногой в движении. -Прыжки на мячах-хопках.	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись».	

Апрель, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Хлопок»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Подними руки»	8 раз
4.	«Посиди похлопай»	8 раз
5.	«Уголок»	6 раз
6.	«Длинные руки»	8 раз
7.	«Попрыгай»	8 раз
8.	«Ушки»	4 раза

	«Нарисуй картину»	
	Перебрасывание мяча. -Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. -Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. -Перебрасывание мяча через сетку.	20 раз
	Подвижная игра «Лягушки и цапля»	

Апрель, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Палка назад»	8 раз
2.	«Поворот»	8 раз
3.	«Потянись»	8 раз
4.	«Дотянись носочком до палки»	6 раз
5.	«Положи палку»	6 раз
6.	«Попрыгай»	6 раз
7.	«Счет.»	4 раза
8.	Стирка.	
	Ловля мяча.	20 раз
	Подвижная игра «Прыгни и присядь»	

Апрель, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Поворот»	8 раз
2.	«Наклон»	6 раз
3.	«Присядь»	8 раз
4.	«Покачайся»	8 раз
5.	«Потянись»	8 раз
6.	«Дотянись»	6 раз
7.	«Попрыгай»	6 раз
8.	«Обними себя»	4 раза
9.	«Ласточка»	4 раза
	Ведение мяча. -Ведение мяча с дополнительными заданиями. -Бросание мяча до указанного ориентира. -Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы.	20 раз
	Подвижная игра «Пингвины с мячом».	

Май, первая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	

1.	«Палку назад»	8 раз
2.	«Присядь»	8 раз
3.	«Сядь-встань»	6 раз
4.	«Дотянись до носочка»	6 раз
5.	«Бревнышко»	8 раз
6.	«Попрыгай»	6 раз
7.	«Лыжник»	30 сек.
8.	«Бег на трех ногах»	
	Броски мяча. -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. -Ведение мяча ногой в движении- 10 м, не теряя мяча.	
	Подвижная игра «День-ночь».	

Май, вторая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Палка вправо- палка влево.»»	8 раз
2.	«Присядь»	8 раз
3.	«Сядь-встань»	6 раз
4.	«Встань на коленочки»	8 раз
5.	«Положи палку»	6 раз
6.	«Попрыгай»	6 раз
7.	«Цыплята»	4 раза
8.	«Кто больше соберет игрушек?»	
	Ведение и броски.	
	Подвижная игра «Хитрая лиса».	

Май, третья неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Носу на носок»	8 раз
2.	«Переложил палку»	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	8 раз
4.	«Дотянись носочком до палки»	8 раз
5.	«Потяни спинку»	6 раз
6.	«Попрыгай»	8 раз
7.	«Домик»	4 раза
	«Серсо»	
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.	

Май, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Дозировка
	Ходьба разным методом.	
1.	«Ногу на носок»	8 раз
2.	«Хлопок»	8 раз
3.	«Выпад вперед»	8 раз
4.	«Пропеллер»	8 раз
5.	«Мах»	8 раз
6.	«Попрыгай»	4 раза
7.	«Ветерок»	4 раза
	«Метание мешочков»	
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.	

Комплексно-тематическое планирование кружка по физическому развитию (старшая группа).

○ Сентябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Отбивание мяча на месте. Броски мяча в баскетбольную корзину. Перебрасывание мяча через натянутую веревку. Перебрасывание мяча друг другу.	
	История возникновения мяча.	Углубить представления детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	
	Подвижная игра.	Дети строятся в две шеренги у противоположных сторон площадки. У детей первой шеренги маленькие мячи. Дети второй шеренги поворачиваются спиной к стене. Первая шеренга поднимает мячи и приближается ко второй. Инструктор проговаривает: Мы идем, идем, идем, Разные мячи несем. Подойдя ко второй шеренге на	

		<p>расстояние двух шагов, дети с мячами останавливаются и кладут мячи на пол.</p> <p>Взрослый говорит: У кого здесь мяч лежит, Тот за нами не бежит, А свой мячик поднимает И скорее в нас бросает!</p> <p>После этих слов дети первой шеренги быстро убегают на свои места, а дети второй шеренги поднимают мячи и бросают их в сторону убегающих. Дети, осаленные мячом, выбывают из игры, остальные продолжают игру, но шеренги меняются местами.</p>	
--	--	--	--

○

○ **Сентябрь, вторая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	Броски мяча в ворота на меткость. Ведение мяча ногой вперед. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении.	
	История возникновения мяча.	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча.	
	Подвижная игра.	Зайчики. Водящий с мячом располагается в центре круга. Пока водящий ударяет мячом об пол, зайчата прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимает мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящих. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не сохранит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.	

○

○

○ **Сентябрь, третья неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Капуста»	Хором. Мы капусту рубим, рубим, (Движения прямыми ладошками вверх-вниз.) Мы морковку трем, трем, (Потереть кулачок о кулачок). Мы капусту солим, солим, (Поочередное поглаживание подушечек пальцев большим пальцем). Мы капусту жмем, жмем. (Сжимать и разжимать кулачки). Огородная семейка, В танец, в танец поскорей-ка.	
1.	«Воробышек».	И. п. - стойка, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6- круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки. 7-8- и. п.	8 раз.
2.	«Покажи ладошки»	И. п. -основная стойка. 1-2- поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед. 3-4- и. п.	8 раз
3.	«Руки к плечам»	И. п. – стойка ноги врозь. 1-2- сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо), 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Присядем»	И. п. – стойка ноги врозь. 1-2- приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Ножницы»	И. п.- лежа на спине, руки под затылком. 1-4 – «ножницы» ногами вправо-влево; 5-6- и. п.	4 раза.

○

○ **Сентябрь, четвертая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамическое «Яблоко»	Дети проговаривают с движениями стихотворение хором. Веточки на яблоньке повисли от печали	

		<p>Поднять руки вверх, кисти опущены. Яблоки на веточках висели и скучали.</p> <p>Покачать опущенными кистями. Девочки и мальчики ветки раскачали. Покачать поднятыми вверх руками. Яблоки о землю громко застучали. Поднимать и опускать руки, согнутые в локтях, ладони выпрямлены, пальцы соединены и напряжены.</p>	
1.	«Подними палку».	<p>И. п. - стойка, ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках.</p> <p>1-2- руки вверх.</p> <p>3-4 - и. п.</p>	8 раз.
2.	«Положи палку на пол»	<p>И. п. – стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди.</p> <p>1-2- руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину;</p> <p>3-4- наклониться вперед;</p> <p>5-6- положить палку на пол;</p> <p>7-8- выпрямиться;</p> <p>9-10- наклониться, взять палку;</p> <p>11-12- и. п.</p>	8 раз
3.	«Весы»	<p>И. п. – сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах.</p> <p>1-2- руки вверх, наклон в правую сторону;</p> <p>3-4- и. п.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	8 раз
4.	«Перешагни через палку»	<p>И. п.- лежа на спине, палка в руках на бедрах.</p> <p>1-4 – сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку;</p> <p>5-8- то же в обратную сторону.</p>	8 раз
5.	«Потянись»	<p>И. п.- лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках.</p> <p>1-4 – руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища;</p> <p>5-8- и. п.</p>	8 раз
6.	«Попрыгаем»	<p>И. п.- основная стойка.</p> <p>1-4- прыжки через палку;</p>	8раз

		5-8- ходьба.	
7.	«На турнике»	И. п. – стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3- на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8- на выдохе палку вниз.	4 раза
8.	Подбрасывание мяча.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. Броски мяча вверх и ловля его на месте.	10 раз.
9.	Подвижная игра «Колобок»	Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 5-6 человек. В руках у капитанов команд по мячу-колобку. Хором приговаривают: Наш веселый колобок Покатился на лужок, Кто быстрее его вернет, Приз команде принесет. С последним словом капитаны поднимают мяч над головой, прогибаются назад и передают его следующему игроку. Стоящие последними игроки команд бегут с мячом вперед и встают впереди своих команд, игра продолжается до тех пор, пока первые игроки (капитаны) вновь не окажутся впереди. Условия игры: при передаче мяча ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить из положения сидя, ноги скрестив, или сидя, ноги вытянув и раздвинув шире плеч.	

○ **Октябрь, первая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Прогулка в осеннем лесу»	Педагог: В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти. Интересней приключенья, Нам, ребята, не найти.	

		<p>Друг за дружкой становитесь, Крепко за руки беритесь. По дорожкам, по тропинкам, По лесу гулять пойдем. Может быть, в лесу осеннем Мы боровичка найдем. Дети берутся за руки и за педагогом идут хороводным шагом «змейкой» между разложенными на полу листьями. Праздник осенью в лесу- И светло, и весело. Вот какие украшения Осень здесь развесила. На деревьях листочки какого цвета? Налетел ветерок, зашумели листочки и полетели на землю.</p>	
1.	«Птицы приготовились к полету».	<p>И. п. - стойка, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- сгибание правой руки в локте. 3-4 – сгибание левой руки в локте. 5-6- и. п.</p>	6 раз.
2.	«Птицы хлопают крыльями»	<p>И. п. – основная стойка. 1-2- два шага вперед; 3-4- полуприсед с хлопком впереди; 5-6- два шага назад; 7-8- полуприсед с хлопком впереди.</p>	7 раз
3.	«Птицы тренируют крылья»	<p>И. п. – то же. 1-2- руки к плечам; 3-4- руки в стороны; 5-6- руки к плечам; 7-8- руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12- руки в стороны; 13-14- и. п.</p>	7 раз
4.	«Гуси полетели»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4 – руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8- руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и. п.</p>	7 раз
5.	«Лебедь спрятал	И. п.- стойка ноги слегка	7 раз

	голову под крыло»	расставлены, руки на поясе. 1-2- полуприсед; 3-4- полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать. 5-6- и. п.	
6.	«Сова летит»	И. п.- стойка на коленях, руки за спиной. 1-2- руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4- руки через стороны вниз, вернуться в и. п.	7 раз
7.	«Ласточка летит»	И. п. – лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. 1-2- руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4- два маха руками; 5-6 – и. п.	4 раза
8.	«Птички-синички греются»	И. п.- основная стойка. 1-2- прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4- ноги вместе, руки вниз; 5-8- ходьба.	8 раз.
9.	«Грач»	И. п.- то же. 1-2- на вдохе руки в стороны; 3-6- на выдохе произнести «крак» 7-8-и. п.	
	Броски мяча.	Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.	10 раз подряд.
	Подвижная игра «Ловкий стрелок».	Дети становятся в круг и бросают мяч друг другу называя при этом имя.	

○ **Октябрь, вторая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дыхательное упражнение «Ветер и листья».	После вдоха дети задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». затем на одном выдохе произносят несколько раз	

		звук «п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз («листья опадают»)	
1.	«Встань на носочки».	И. п. – основная стойка. 1-2- подняться на носки, руки вперед. 3-4 – и. п.	6 раз.
2.	«Я хочу обнять весь мир»	И. п. – основная стойка. 1-2-подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4- и. п.	6 раз
3.	«Дотянись до пальчиков»	И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Насос»	И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2– наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и. п.	4 раза в каждую сторону
5.	«Подними ножку»	И. п. - лежа на спине. 1-2- одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4- и. п.	4 раза
6.	«Нам весело»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на месте на двух ногах.	2-3 раза в чередовании с ходьбой
7.	«Ручки устали»	И. п. – основная стойка. 1-2- на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4- на выдохе «сбросить» руки вниз.	2 раза
8.	Прокатывание мяча.	Ударить мячом об землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, и выпрямившись поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой об землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).	8 раз.

		Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой об землю, так чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.	
9.	Подвижная игра «Мяч в кругу»	<p>Дети сидят на корточках, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры Мяч-Колобок (на и читает стихотворение:</p> <p>Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись, И Марине (ребятам) улыбнись!</p> <p>По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени и т.д.</p> <p>Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.</p>	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

○ Октябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	«Золотые листики».	<p>Педагог:</p> <p>Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся, И под ногами шуршат-шелестят, Будто опять закружиться хотят. Ш-ш-ш-ш.</p> <p>Дети кружатся, опускаются на колени, водят руками по полу, качают руками вправо-влево.</p>	6 раз.
1.	«Посмотри на облачко»	<p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1-2-подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;</p> <p>3-4- и. п.</p>	6 раз

2.	«Любопытные ребята»	И. п. – основная стойка. 1-2- руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
3.	«Дотянись до пола»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2– наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и. п..	6 раз
4.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе; 1-2- наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
5.	«Потяни ножки»	И. п.- лежа на спине. 1-2- ноги вверх, носочек тянуть; 3-4- и. п..	4 раза
6.	«Веселые ребята»	И. п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь-ноги вместе»; 9-16- ходьба на месте.	3 раза
7.	«Качели»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4- на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6- и. п.	8 раз.
	Подбрасывание мяча.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и т.д.), катание «змейкой» между предметами.	.
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоса, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом. Наш веселый, звонкий мячик	3-4 раза

		<p>(толкает мяч двумя руками). Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился), А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его). Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: 2поймал!)). В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметр 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см.)</p>	
--	--	---	--

○

○ **Октябрь, четвертая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	<p>Педагог: Мы- певцы, певцы лесные. Песни мы поем простые О цветах, о солнышке, О маленьком воробышке. (В. Степанов). Дети произносят: «чик- чирик!» помахивая руками, как крыльями. Пальчики- головка, Крылышки- ладошка. Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы- головка птички, остальные сомкнутые пальцы- крылья. Ими, произнося: «Фыр- фыр». Сидит филин на суку И кричит: «Бу - бу, бу- бу!». Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы- вверх- («ушки»), указательные- вместе, указывая себе на грудь («нос») Зайка взял свой барабан И ударил: трам-там-там! (В. Цвынтарный) Сжать пальчики в кулачок.</p>	6 раз.

		<p>Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить: «д-д-д». Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых—пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать ... (ёжик). Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!». Губы сложим в трубочку- На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная). Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносится звук «у». Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.</p>	
1.	«Хлопок»	<p>И. п. – основная стойка. 1-2-подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4- и. п.</p>	6 раз
2.	«Посмотрите вы на нас»	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. 1-2- руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4- и. п. То же в другую сторону.</p>	6 раз
3.	«Где же наши пяточки?»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2– наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и. п..</p>	6 раз
4.	«Неваляшка»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2- наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4- и. п. То же в другую сторону.</p>	6 раз

5.	«Покажи свои ножки»	И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2-одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4- и. п.	4 раза
6.	«Попрыгай»	И. п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге; 9-16- ходьба на месте.	2 раза
7.	«Нарисуй круг»	И. п. - основная стойка. 1-4- на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6- на выдохе руки вниз.;	2 раза
	Броски мяча.	Броски мяча вверх и ловля его в движении. Броски мяча о пол и ловля 2 раза на месте.	не менее 10 раз подряд Не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог: Раскатились все мячи, покатались. (Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.) Вот распрыгались мячи, разыгрались. (Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках). Наши яркие мячи, разноцветные мячи В уголок бегут мячи, убегают. (Дети бегут на исходную линию). Там попрятались мячи, отдыхают. (Присаживаются на корточки). Правила: действовать согласно тексту стихотворения.	3-4 раза

○

○ **Ноябрь, первая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение	Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ау!» Никто не отзывается, Лишь эхо откликается. Наше эхо возвращается	

		<p>К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е. Благинина)</p> <p>Педагог: Ёжик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.</p>	
1.	«Посмотри, что за спиной»	<p>И. п. – основная стойка. 1-3-медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4- и. п.</p>	6 раз
2.	«Зарядка для рук»	<p>И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-3- медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4- и. п.</p>	6 раз
3.	«Заведи мотор»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки к плечам. 1-4- вращение локтями вперед; 5-8- вращение локтями назад. 9-10- и. п.</p>	6 раз
4.	«Зонтик»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4- и. п. 5-6- наклон туловища влево, правая рука вверх. 7-8- и. п.</p>	6 раз
5.	«Потяни спинку»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, руки «в замке» внизу. 1-3-пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4- и. п.</p>	4 раза
6.	«Попрыгай»	<p>И. п. – стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «нога вперед-назад», руки на поясе; 9-16- ходьба на месте.</p>	2 раза
	«Перебрасывание	Забрасывание мяча в корзину.	не менее 10

	мяча»	Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.	раз подряд не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Догонялки»	<p>Дети встают в круг, в центре- «ёжик».</p> <p>Дети идут хороводом под песню.</p> <p>«Маленький ежик» в одну сторону, «ёжик» двигается противоходом.</p> <p>После окончания песни дети хлопают в ладоши и говорят:</p> <p>Раз, два, три- Ребятишек догони!</p> <p>Дети разбегаются, «ёжик» старается их запятнать.</p> <p>Педагог: «Ой, ребята, а ведь мы в лесу заблудились! Как же мы найдем дорогу домой? (Ответы детей).</p>	2-3 раза

○

○ **Ноябрь, вторая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики	<p>Массаж лица «Ёжик», с проговариванием чистоговорки.</p> <p>Хором.</p> <p>Жа-жа-жа-</p> <p>Мы нашли в лесу ежа.</p> <p>Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.</p> <p>Жу-жу-жу</p> <p>Подошли мы к ежу.</p> <p>Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.</p> <p>Ужа-ужа-ужа-</p> <p>Впереди большая лужа.</p> <p>Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны- вместе.</p> <p>Жок, жок-жок-</p> <p>Надень ежик, сапожок.</p> <p>Кулачками массировать крылья носа.</p>	
1.	«Почеси ушком плечико»	<p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1-2-наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;</p> <p>3-4- и. п.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	6 раз

2.	«Мы- силачи»	И. п. – стойка ноги врозь. 1-2- медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и. п. Затем руки поменять.	6 раз
3.	«Мельница»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4- вращение прямыми руками вперед; 5-8- вращение прямыми руками назад. 9-10- и. п.	6 раз
4.	«Посмотри вокруг»	И. п.- стойка ноги врозь, руки «в замке» сзади. 1-2- поворот туловища вправо; 3-4- и. п. 5-6- наклон туловища влево. 7-8- и. п.	6 раз
5.	«Пружинка»	И. п.- лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3-пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх. 4- и. п.	6 раз
6.	«Бревнышко»	И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4- поворот со спины на живот; 5-6- поворот с живота на спину. (руки и ноги не сгибать).	6 раз
7.	«Зайчишки»	И.П.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на двух ногах вправо; 5-8- ходьба на месте; 9-12- прыжки на двух ногах влево; 13-16- ходьба на месте.	2 раза
	Броски мяча.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя.	не менее 10 раз подряд не менее 10 раз подряд
	Малоподвижная игра «Ловишки с мячом».	Дети стоят на одном конце зала лицом к педагогу. Педагог показывает мяч и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик и	

		<p>отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик. Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.</p> <p>Правила: тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.</p>	
--	--	--	--

○ **Ноябрь, третья неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Физминутка «Ёжик»	<p>Педагог.</p> <p>По сухой лесной дорожке- Топ-топ-топ- топочут ножки. Ходит, бродит вдоль дорожек Весь в иголках серый ежик. Ищет ягодки, грибочки, Для сыночка и для дочки. Если подкрадется волк- Превратится еж в клубок. Дети стоят слегка согнувшись. Руки, согнутые в локтях, -перед грудью, кисти рук опущены вниз. Ноги, слегка согнутые в коленях, делают мелкие частые шажки. «Собирают ягодки»- кончики пальцев соединяются, «срывают ягоды». Сворачиваются на полу клубком. Ощетинит еж иголки- Не достанется он волку. Еж не тронет никого, Но и ты не тронь его! (И. Лопухина) Встают и продолжают «топать по дорожке». Пошли мы по дорожке за ежиком, а он привел нас к ягодам. Вот их сколько много. Давайте,</p>	

		ребята, ягоды собирать.	
1.	«Покачай головой»	И. п. – основная стойка. 1-2-наклон головы вправо; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	6 раз
2.	«Я себя люблю»	И. п. – стойка ноги врозь. 1-развести руки широко в стороны; 2-3- обнять себя: одна рука- под мышку, другая- на плечо; 4- и. п.	6 раз
3.	«Подними плечико»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- правое (левое) плечо вверх, показать ладони; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Поворот»	И. п.- стойка ноги врозь; 1- согнуть руки к плечам; 2-3- поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и. п.	6 раз
5.	«Наклон»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-3- наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4- и. п.	6 раз
6.	«Железный мост»	И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. 1-2- поднять таз вверх; 3-4- и. п.	6 раз
7.	«Попрыгай»	И.П.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки вперед на двух ногах; 5-8- прыжки назад на двух ногах; 9-16- ходьба на месте.	3 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками).	не менее 10 раз подряд не менее 10 раз подряд
	Малоподвижная игра «Лови, бросай!».	Дети стоят в кругу, взрослый- в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.	2-3 раза.

		<p>Расстояние постепенно увеличивается от 1 до 2 м и более.</p> <p>Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.</p> <p>Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.</p>	
--	--	--	--

○ **Ноябрь, четвертая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игровое упражнение «Малинка»	<p>Педагог.</p> <p>С веток ягоды снимаю И в лукошко собираю.</p> <p>Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица. Кисть опущена (пальцы- ветки).</p> <p>Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) «снимаем ягоды».</p> <p>Ягод- полное лукошко! Я попробую немножко.</p> <p>Сложить ладони «корзинкой».</p> <p>Я поем еще чуть-чуть, Легче будет к дому путь.</p> <p>Я поем еще малинки.</p> <p>Сколько ягодок в корзинке? Собранными щепотью пальцами правой руки прикоснуться к левой ладони и подносить ко рту.</p> <p>Ра, два, три, четыре, пять...</p> <p>Поочередно массировать каждый палец на одной руке (при повторении- на другой).</p> <p>Снова буду собирать.</p> <p>(И. Лопухина).</p> <p>Хлопки в ладоши.</p> <p>Угостил нас ежик малинкой и стал играть в догонялки.</p>	
1.	«Посмотри по сторонам»	<p>И. п. – основная стойка.</p> <p>1-2-поворот головы вправо;</p> <p>3-4- и. п.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	6 раз
2.	«Удивись»	И. п. – стойка ноги слегка	6 раз

		расставлены. 1-2- плечи вверх; 3-4- и. п.	
3.	«Сожми пальчики»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-3- руки вперед, сжимать пальцы рук; 4- и. п.	6 раз
4.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги врозь; 1- 2- наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3- 4- и. п. 5-6- наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8- и. п.	6 раз
5.	«Дотянись до пяточки»	И. п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1-2- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
6.	«Куклы»	И. п. – лежа на спине. 1-2-одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и. п. 5-6- одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8- и. п.; 9-10- поднять руки и ноги; 11-12- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И.п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге; 9-12- ходьба на месте. 13-16- прыжки на двух ногах; 17-20- ходьба на месте.	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.	не менее 10 раз подряд не менее 10 раз подряд
	Школа мяча.	1.Подбросить мяч вверх, поймать его двумя руками. 2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в	2-3 раза.

		<p>ладоши и затем поймать его.</p> <p>3. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками.</p> <p>4. Ударить мяч о пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.</p> <p>5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками.</p> <p>6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.</p> <p>7. Ударить мяч о стену. После того, как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.</p> <p>8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.</p>	
--	--	---	--

○ Декабрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игровое упражнение «Снежинка»	<p>Педагог:</p> <p>Мы снежинку увидали, - Со снежинкой мы играли. Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на нее взгляд. Снежинки вправо полетели, Дети вправо посмотрели. Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом. Вот снежинки полетели, Глазки влево посмотрели. Отвести ее влево. Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал... Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети смотрят вверх и вниз. Все! На землю улеглись. Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол. Глазки закрываем, Закрывать ладошками глаза. Глазки отдыхают. Дети складывают снежинки и садятся на стульчики.</p>	
1.	«Зарядка для	И. п. – основная стойка.	6 раз

	головы»	1-поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.	
2.	«Плечи танцуют»	И. п. – стойка ноги слегка расставлены. 1-2- плечи вперед; 3-4- и. п. 5-6- плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8- и. п.	6 раз
3.	«Подними плечико»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- поворот туловища вправо; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
4.	«Поворот»	И. п.- стойка в упоре на коленях, руки на поясе; 1- 2- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 3- 4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
5.	«Наклон»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2- согнуть ноги в коленях; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Железный мост»	И. п. – лежа на спине, колени согнуты. 1-4- медленно опускать колени до пола вправо; 5-8- и. п.; То же в другую сторону.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «нога вперед- назад»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча друг другу . Прокатывание в ворота набивного мяча.	10 раз
	Подвижная игра «Воевода»	Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося: Катится яблоко в круг хоровода, Кто его поднял, тот воевода; Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч- воевода. Он говорит:	2-3 раза.

		<p>Я сегодня воевода. Я бегу из хоровода. Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят: Раз, два, не воронь И беги как огонь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.</p>	
--	--	--	--

-
-

○ **Декабрь, вторая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	<p>Массаж «Снеговик»</p>	<p>Педагог. Раз- рука, два- рука. Вытянуть вперед одну руку, потом- другую. Лепим мы снеговика. Имитировать лепку снежков. Три-четыре, три-четыре, Погладить ладонями шею. Нарисуем рот пошире. Пять- найдем морковь для носа, Угольки найдем для глаз. Кулачками растереть крылья носа. Шесть- наденем шляпу косо, Пусть смеется он у нас. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб. Семь и восемь, семь и восемь, Мы плясать его попросим. (В. Степанов). Погладить колени ладошками. Снеговик зиме радуется, но придет весна и он заплачет. Снеговик на весну обижается, Снеговик от тепла простужается. У него, если нету мороза, Капельки падают с носа ... (Т. Токмакова)</p>	

1.	«Нарисуем круг подбородком»»	И. п. – основная стойка. 1-4- «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
2.	«Нарисуем круг плечом»	И. п. – стойка ноги слегка расставлены. 1-4- «очертить» правым плечом круг; 5-8- и. п.; То же левым плечом.	6 раз
3.	«Потянись к солнышку»	И. п.- основная стойка. 1-2- правую ногу назад (на носок); руки вверх, потянуться; 3-4- и. п. То же с левой ноги.	6 раз
4.	«Мы танцуем»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе; 1- 2- руки в стороны, поворот туловища вправо; 3- 4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
5.	«Поворот»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки на коленях. 1-2- поворот туловища вправо; правую руку в сторону 3-4- и. п. 5-6- поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8- и. п.	6 раз
6.	«Клубочек»	И. п. – лежа на спине. 1-2- притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 -- и. п.; То же в другую сторону.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги вместе-скрестно»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
	Броски мяча.	Бросок мяча об стенку и ловля его два раза. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.	2 раза
	Подвижная игра	Выбранный по считалке водящий	2-3 раза.

	«Меткий стрелок»	<p>встает в центр круга с мячом в руках. Он бросает мяч игроку, стоящему в круге, называя его имя. Тот, кого назвали, ловит мяч и перебрасывает его обратно. Неожиданно водящий подбрасывает мяч вверх.</p> <p>Подброшенный мяч- сигнал к тому, что дети должны разбежаться в заранее обозначенные кружки-домики, расположенные в 2-3 м от основного круга. Водящий, не выходя из круга, должен попасть в одного из игроков, находящегося в таком кружке-домике. Игроки, стоящие в кружках, подпрыгивают, увертываются от мяча.</p> <p>Игрок, стоящий в кружке и поймавший мяч, становится водящим.</p>	
--	------------------	---	--

-
-

○ **Декабрь, третья неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игровое упражнение «Кролик»	<p>Мы слепили снежный ком. Имитировать, как лепят снежки. Ушки сделали потом. Приставить раскрытые ладони к голове («ушки») И как раз вместо глаз Угольки нашлись у нас. Указательными пальцами слегка прикосаться к уголкам глаз. Кролик вышел как живой! Поджать руки к груди, кисти опущены. Он с хвостом и головой! Рукой показать «хвост», положить обе ладони на голову. За усы не тяни- Погрозить пальцем. Из соломинок они! Длинные, блестящие, Развести руки от носа в стороны. Точно настоящие.</p>	

		(О. Высоцкая) Покачать головой. А под елочкой сидят кролики и зайчики. Поиграем, поиграем, девочки и мальчики.	
1.	«Послушай»	И. п. – основная стойка. 1-2- наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и. п. То же в другую сторону.	6 раз
2.	«Зарядка для плеч»	И. п. – стойка ноги слегка расставлены. 1-2- правое (левое) плечо вверх; 3-4- и. п.;	6 раз
3.	«Бокс»	И. п.- то же. 1-2- правую (левую) руку сжать в кулак и выбросить ее вперед; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Дотянись до пяточки»	И. п.- то же; 1- 2- правой рукой дотянуться до левой пятки.; 3- 4- и. п. 5-6- левой рукой дотронуться до левой пятки. 7-8- и. п.	6 раз
5.	«Посмотри, как вокруг красиво»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2- поворот туловища вправо; левую руку в сторону 3-4- и. п. 5-6- поворот туловища влево, правую руку в сторону; 7-8- и. п.	6 раз
6.	«Клубочек»	И. п. – лежа на спине. 1-4- притянуть к себе колени и, коснуться их лбом; 5-8- и. п.;	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки вправо (влево)на двух ногах; 5-8- ходьба на месте.	4 раза
	Отбивание мяча.	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.	10 раз

		Бросок мяча вверх и ловля его два раза. Остановка мяча ногой.	
	Подвижная игра «Разноцветный мячик»	Дети хором проговаривают стихи В. Сусловой: Разноцветный мячик по дорожке скачет По дорожке, по тропинке, От березки до осинки, От осинки- поворот, Прямо к (Ване) в огород. Играющие, стоя по кругу, передают или перебрасывают друг другу мяч. Получивший мяч на слово «поворот» ударяет мячом об пол в ритм тексту последней строки, в которую вставляется имя держащего мяч, после чего все разбегаются, а игрок с мячом старается осалить, как можно больше ребят. Осаленные выбывают из игры. Через 1-2 минуты по сигналу взрослого игра прекращается. В конце игры подводятся итоги: кто из водящих осалил больше играющих.	2-3 раза.

○

○ **Декабрь, четвертая неделя.**

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Игра на внимание «Снежная баба»	Дети двигаются подскоками по кругу на 1-ю часть польки; на 2-ю часть – стоят, поставив руки, сжатые в кулачки, на бока, если музыка звучит громко («снежная баба сторожит двор), а если музыка тихая-закрывают глаза и кладут сложенные вместе ладошки под щеку («снежная баба спит».	
1.	«Посмотри, что наверху»	И. п. – основная стойка. 1-2- руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;; 3-4 - и. п. То же в другую сторону.	6 раз
2.	«Сделай круг»	И. п. – стойка ноги слегка	6 раз

		расставлены. 1-2- круговые движения прямыми руками вперед; 3-4- и. п.; То же назад.	
3.	«Дровосек»	И. п.- стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. 1-2- руки вверх; 3-4- наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6- и. п.	6 раз
4.	«Дотянись до ноги»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе; 1-4- наклон вперед, коснуться двумя руками пальцев правой (левой) ноги;; 5-6- и. п.	6 раз
5.	«Нарисуем круг»	И. п.- лежа на спине, руки над головой. 1-4- поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и. п.	4 раза
6.	«Кошечка»	И. п. – стойка на четвереньках. 1-2- согнув колени, прогнуться назад; 3-4- выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8- и. п.;	4 раза
7.	«Попрыгаем»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на двух ногах на носочках; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
	Отбивание мяча.	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5-6 м) Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота.	10 раз
	Подвижная игра «Кувшинчик»	Один из участников- водящий. Он берет мяч- «кувшинчик» и, ударяет мячом о землю, поет: Я кувшинчик уронил и об пол его разбил. Раз, два, три, его, Ваня, лови!» Сразу же по окончании песни водящий сильно ударяет мячом о землю, а участник, имя которого	2-3 раза.

		<p>было названо в песне, ловит его. Игрок, поймавший мяч, отходит в сторону. А все остальные поднимают руки, образуя над головой круг-колесо, и поют: Мы знаем все подряд, что ребята говорят: Оля, Коля, дуб зеленый, ландыш белый, заяка серый, Брось! Участник с мячом поет: Я знаю все подряд, что ребята говорят: Дуб зеленый, ландыш, мак, Я бросаю мяч- вот так! Он бросает мяч, стараясь попасть кому-нибудь из детей в сцепленные над головой руки. Кому попадет мячом в круг-колесо, тот и водит.</p>	
--	--	---	--

Январь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж «Не болей-ка»	<p>Педагог. Тили-тили-тили-бом! Сбил сосну Зайчишка лбом! Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить в стороны и сводить вместе. Жалко мне Зайчишку, Носит Заяка шишку. Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам. Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс. Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки находящиеся перед и за ухом.</p>	
1.	«Сожми кулачки»	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. 1-2- энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;</p>	6 раз

		3-4- и. п.	
2.	«Мельница»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- поочередно положить руки на затылок; 3-4- поочередно отвести руки за спину; 5=6-и. п.	6 раз
4.	«Поворот»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4- и. п.	6 раз
5.	«Дотянись до ноги»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-4- наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8- и. п.	6 раз
6.	«Подними ножку»	И. п.- лежа на спине. 1-2- согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4- и. п.	6 раз
7.	«Потяни носочек»	И. п.- лежа на спине. 1- сжать кулачки; 2-3- согнуть стопы на себя, разжать кулачки; 4-5- оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8- и. п.	6 раз
	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте на двух ногах; 4- поворот налево (направо); 5-8- ходьба на месте; 9-10- и. п.	6 раз
	Забрасывание мяча	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах.	10 раз
	Подвижная русская народная игра «Мячик кверху».	Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий	

		<p>ловит мяч и кричит: «Стой!». Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему.</p> <p>Запятнанный становится водящим.</p> <p>Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх- игра продолжается. Правила игры: Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!», - продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.</p>	
--	--	---	--

Январь, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	<p>Фонопедические упражнения «Мороз»</p>	<p>Педагог.</p> <p>Вышел на просторы погулять мороз. «Топ-топ! Чап-чап!»-2 хлопка в ладоши, 2 хлопка по коленям. Белые узоры в косах у берез. «У»- короткие, «острые» звуки; Снежные тропинки, голые кусты. «Ш»- потирая ладони друг о друга. Падают снежинки с высоты. «П!...П!...»-постепенно опуская руки вниз. В белые метели, утром до зари, В роцу прилетели стайкой снегири. Прижать руки к груди и, произнося «Фр-р-р...»- резко разводить их в стороны. Зиме, морозу рады и зайчики, и белочки, И радуются снегу и мальчики, и девочки. Исполняется песня о зиме (по выбору).</p>	
1.	«Обними себя»	И. п. - основная стойка.	8 раз

		1-2- обхватить правой рукой левое плечо. 3-4- руки в стороны; 5-6- обхватить левой рукой правое плечо; 7-8- и. п.	
2.	«Резинка»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях; 1-2- локти назад, выпрямить руки и развести руки в стороны; 3-4- и. п.	8 раз
3.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4- и. п.; 5-6- наклон влево. Правую руку завести за голову, левая на поясе.	8 раз
4.	«Дотянись до пяточки»	И. п.- стойка ноги врозь, руки в упоре сзади; 1-4- наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8- и. п.	6 раз
5.	«Уголок двумя ногами»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади; 1-2- ноги вверх («сделать «уголок»»), носочки тянуть; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Заборчик»	И. п.- лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1-2- поднять руки над головой; 3-4- поднять ноги параллельно рукам; 5-6- опустить ноги; 7-8- опустить руки.	6 раз
	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе; 1-8- прыжки «ноги вместе- ноги врозь»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча разным способом в парах. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	10 раз
	Подвижная русская	Для игры нужен большой мяч.	

	народная «Большой мяч».	Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног становится водящим. Он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середине встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Правила игры. Играющие не берут в руки мяч в течении всей игры, они перекатывают его только ногами.	
--	-------------------------	---	--

Январь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Комплекс общеразвивающих упражнений	Педагог: Серый волк бежит по лесу, Бег с забрасыванием ног назад. А за ним бежит лиса. Поднялись у них трубою Два пушистеньких хвоста. А у елки на пригорке Спрятался зайчишка в норке. (В. Цвынтарный) Приседание с хлопком в ладоши, произнося «Ох!», Снегирек летает, Крылья расправляет, Повороты корпуса вправо-влево, делая взмах руками, как крыльями. С ветки на ветку рыжий зверек Весело прыгает- скок-поскок! (М. Картушина). Прыжки вправо-влево, вперед-назад в чередовании с ходьбой. А мишка спрятался в берлоге.	
1.	«Руки вверх»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- правая рука в сторону;	8 раз

		3-4- левая рука в сторону; 5-6- правая рука вверх; 7-8- левая рука вверх; 9-10- правая рука в сторону; 11-12- левая рука в сторону; 13-14- правая рука вниз; 15-16- левая рука вниз.	
2.	«Нарисуем круг»	И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-5- круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7- и. п.; 8-12- круги назад согнутыми в локтях руками; 13-14 – и. п.	8 раз
3.	«Потянись к ноге»	И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.	8 раз
4.	«Уголок одной ногой»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2- правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Ножницы»	И. п. - лежа на спине. 1-4- «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8- и. п.	4 раза
6.	«Волна»	И. п. - то же. 1- согнуть ноги в коленях; 2- подтянуть колени к животу; 4- выпрямить ноги; 5-7- пауза; 8- и. п.	4 раза
	«Ворона»	И. п. - основная стойка; 1-2- вдох; 3-6- на выдохе произнести «кар-р-р».	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча в парах с отскоком от пола. Перебрасывание мяча из одной руки в другую	10 раз
	Подвижная игра «Блуждающий мяч».	Все играющие, кроме водящего встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бежит вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках	2-3 раза.

		<p>которого находится мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.</p>	
--	--	---	--

Февраль, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ритмическое упражнение «Едет поезд»	<p>Дети топающим шагом двигаются по залу, ускоряя и замедляя движение в соответствии с темпом музыки. Руки, согнутые в локтях (пальцы сжаты в кулачки), делают одновременные круговые движения.</p> <p>Педагог. Возвращается наш поезд. Машинист в нем- Дед Мороз. Много он зверюшек разных В детский садик наш привез.</p>	
1.	«Воробышек»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6- круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8- и. п.</p>	8 раз
2.	«Покажи ладошки»	<p>И. п.- основная стойка. 1-2- поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4- и. п.</p>	8 раз
3.	«Руки к плечам»	<p>И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4- и. п.</p>	8 раз
4.	«Присядем»	<p>И. п.- основная стойка. 1-2- приседание с широким разведением колен и рук в стороны;</p>	8 раз

		3-4- и. п.	
5.	«Ножницы»	И. п.- лежа на спине, руки под затылком. 1-4- «ножницы»- ногами вправо-влево; 5-6- и. п.	4 раза
6.	«Угол»	И. п.- лежа на спине, руки под затылком. 1- ноги приподнять; 2-3- развести ноги в стороны как можно шире; 4- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь- ноги скрестно», руки на поясе; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
	Забрасывание мяча.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов); Метание мяча в вертикальную цель (с 3-4 м.); Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног. Прыжки на мячах- хоппах.	10 раз
	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»».	Дети произвольно располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору. После сигнала все быстро поднимают мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков. Перед началом игры напомнить детям движения с мячом, которые они могут выполнять. Например, бросать мяч вверх, вниз, в корзину, перебрасывать мяч друг другу, отбивать мяч на месте правой (левой) рукой и т.д.	

Февраль, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Гимнастика для глаз «Ёлочка».	Дети берут в руку маленькую елочку на палочке, четко	

		<p>проговаривая чистоговорку. При выполнении гимнастики голова все время находится в одном положении, двигаются только глаза.</p> <p>Хором.</p> <p>Ашу-ашу-ашу-</p> <p>Нарядим елку наше.</p> <p>Передвигают елочку вправо-влево, прослеживая движение взглядом.</p> <p>Ишки-ишки-ишки-</p> <p>Поднимают вверх и опускают вниз.</p> <p>Вот золотые шишки.</p> <p>Ош-ош-ош-</p> <p>Рисуют в воздухе круг.</p> <p>Шар большой хорош.</p> <p>Ша- ша- ша-</p> <p>Рисуют в воздухе елочку.</p> <p>Ёлка тоже хороша.</p> <p>Педагог.</p> <p>Едут в поезде, ребята,</p> <p>Белочки и зайчики</p> <p>К девочкам и мальчикам.</p>	
1.	«Подними палку»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на лопатках;</p> <p>1-2- руки вверх;</p> <p>3-4- и. п.</p>	8 раз
2.	«Положи палку на пол»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне груди.</p> <p>1-2- руки вверх; посмотреть на палку, прогнув спину;</p> <p>3-4- наклониться вперед;</p> <p>5-6- положить палку на пол;</p> <p>7-8- выпрямиться;</p> <p>9-10- наклониться, взять палку;</p> <p>11-12- и. п.</p>	8 раз
3.	«Весы»	<p>И. п.- сидя, ноги скрестно, руки с палкой на бедрах;</p> <p>1-2- руки вверх, наклон в правую сторону;</p> <p>3-4- и. п.</p> <p>То же в левую сторону.</p>	8 раз
4.	«Перешагни через палку»	<p>И. п.- лежа на спине, палка в руках на бедрах.</p>	8 раз

		1-4- сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед, перенести обе ноги через палку; 5-8- то же в обратную сторону;	
5.	«Потянись»	И. п.- лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1-4- руки вверх, приподнять верхнюю часть туловища; 5-8- и. п.	8 раз
6.	«Попрыгаем»	И. п.- основная стойка. 1-4- прыжки через палку; 5-8- ходьба.	8 раз
8.	«На турнике».	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-3- на вдохе палку вверх, встать на носочки, потянуться; 4-8- на выдохе палку вниз.	4 раза
	Броски мяча.	Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком). Отбивание мяча одной рукой змейкой. Броски мяча вверх, ловля мяча сидя.	10 раз
	Подвижная игра «Мяч по кругу».	Дети делятся на несколько групп, расстояние между которыми 1,5-2 м. Каждая группа становится в круг. Дети бросают мяч друг другу, никого не пропуская. Выигрывает группа, в которой мяч меньше падал на пол.	2-3 раза.

Февраль, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Динамическое упражнение «Звери на елке». А. Ануфриевой.	Педагог. Лесом по проселку Шаг марша. Мы шли сюда на елку. Ну, давай, подпевай- Шли сюда на елку. Подскоки. Зайчики-трусишки, Ушками задвигали, У елочки запрыгали.	

		<p>Шаг с высоким подъемом колена. Вот шагают петушки, Золотые гребешки, Желтые сапожки На высоких ножках. Пружинящий шаг по кругу, протягивая то одну, то другую руку, подражая движениям кота. Ну-ка, выходи-ка, Серый кот-мурлыка, Бархатные лапки, А на них царапки. Сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Ходьба на внешнем своде стопы. Подошел к дороге Мишка из берлоги, Лапами захлопал, По снегу затопал. Перетопы с ноги на ногу, стоя на месте, с хлопками в ладоши. Ой, спасибо, Дед Мороз! Много ты друзей привез. Наш прощальный хоровод.</p>	
1.	«Перебрось палку»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2- руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку (держать палку вертикально за середину); 3-4- перекинуть палку в левую (правую) руку; 5-6- и. п.</p>	8 раз
2.	«Поворот»	<p>И. п.- то же. 1-2- поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4- и. п.; То же в другую сторону.</p>	8 раз
3.	«Кто дальше?»	<p>И. п.- сидя по-турецки, руки с палкой на коленях. 1-2- наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше; 3-4- и. п.</p>	8 раз
4.	«Подтяни колено»	<p>И. п.- лежа на спине, руки с палкой</p>	8 раз

		на бедрах; 1-2- согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4- и. п.; То же левой ногой.	
5.	«Змейка»	И. п.- лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4- голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6- и. п.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги. 1-2- перепрыгнуть палку боком вправо; 3-4- перепрыгнуть палку боком влево; 5-6- ходьба на месте.	8 раз
7.	«Бабочки»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе руки в стороны вверх; 3-4- на выдохе присесть, руки вниз.	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание и ловля двумя руками (в парах). Перебрасывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча друг другу ногами.	10 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен!».	Дети становятся в круг, водящий (взрослый) - в центре. Водящий бросает мяч игрокам (выборочно). Тот, кто не смог поймать мяч, получает штрафное очко. Перед началом игры детям напоминают, как надо принимать мяч.	

Февраль, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Массаж биологически активных зон «Наступили холода»	Ехать в поезде тепло Поглядим-ка мы в окно. А на улице зима, Наступили холода.	

		<p>Давайте сделаем массаж от простуды. Педагог. Да-да-да- Наступили холода. Потереть ладошки друг о друга. Да-да-да- Превратилась в лед вода. Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз. Ду-ду-ду- Поскользнусь я на льду. Указательными пальцами помассировать крылья носа. Я на лыжах иду. Растереть ладонями уши. Ды-ды-ды- На снегу есть следы. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны-ксередине лба. Ди-ди-ди- Хлопки в ладоши. Ну, заяц, погоди! Погрозить пальцем.</p>	
1.	«Достань лопатки»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2- согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4- и. п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.</p>	8 раз
2.	«Нарисуй круг»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4- круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.</p>	8 раз
3.	«Прокати палку»	<p>И. п.- стойка на коленях, палка на уровне бедер (держат двумя руками ближе к концам).</p>	8 раз

		1-6- наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8- и. п.	
4.	«Маятник»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1-2- наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4- и. п. 5-6- наклон вперед, взять палку; 7-8- и. п.	8 раз
5.	«Подними палку»	И. п. -лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2- руки вверх, посмотреть на палку; 3-4- и. п.	8 раз
6.	«Попрыгай»	И. п. -стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8- прыжки «ноги врозь»- руки вверх, «ноги вместе»- руки вниз; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
	«Дровосек»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок»; 1-2- на вдохе руки вверх; 3-4- на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза
	Отбивание мяча.	Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и. п. Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч. Остановка мяча ногой.	10 раз
	Подвижная игра «Брось дальше».	Дети (3-4) становятся у линии, начерченной на земле, и бросают мяч вперед. Воспитатель отмечает. Кто бросил дальше всех. Большой мяч дети бросают двумя руками из-за головы, маленький- сначала правой, а затем левой рукой.	

Март, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра	Птичка крылышками машет	

	«Птенчики в гнезде»	<p>И летит к себе в гнездо. Обхватить все пальцы правой руки левой ладонью и ими шевелить. Птенчикам своим расскажет, Где она взяла зерно. Разевает птенчик рот- Маму, маму он зовет. (В. Цвынтарный)</p> <p>Дети выполняют упражнение для стимуляции движений нижней челюсти «Птенчик»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку. 2) Откидывание челюсти вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и шепотным произнесением звука «а» на твердой атаке. 3) Открывание рта с поворотами головы вправо-влево. 	
1.	«Гребля»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка впереди в вытянутых руках на уровне плеч. 1-4- имитация гребли; 5=6- и. п.</p>	8 раз
2.	«Потяни спинку»	<p>И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди в вытянутых руках. 1-2- наклон вперед, руки вперед (держать палку на уровне глаз), прогнуть спину; 3-4- и. п.</p>	8 раз
3.	«Перекат»	<p>И. п.- стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. 1-4- перекаты с пяток на носки и обратно.</p>	6 раз
4.	«Присядь»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка в руках на плечах. 1-2- присесть, спину и голову держать прямо; 3-4- и. п.</p>	8 раз

5.	«Заборчик»	И. п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2- руки вверх; 3-4- ноги вверх параллельно рукам с палкой; 5-6- опустить ноги; 7-8- опустить руки в и. п.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе. 1-4- прыжки вдоль палки вправо; 5-8- ходьба на месте; 9-12- прыжки вдоль палки влево, руки на поясе; 13-16- ходьба на месте.	8 раз
7.	«Нарвем в саду яблоч»	И. п. - основная стойка, палка на полу. 1-2- на вдохе поочередно поднимать руки вверх; 3-4- на выдохе руки опустить.	4 раза
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч. Прыжки на мячах- хоппах.	10 раз
	Подвижная игра «Поймай мяч».	Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч. Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, вести мяч на месте или в движении, бросать его вверх, вниз и т.д.	

Март, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Прогулка и дождик»	На 1-ю часть музыки дети свободно гуляют по залу, на 2-ю -пляшут, включая в танец знакомые плясовые движения, на 3-ю- прячутся под	

		<p>большим зонтом, который держит воспитатель.</p> <p>Педагог.</p> <p>Испугалась дождя птичка- улетела на дерево. Испугалась дождя мышка- юркнула в норку.</p> <p>Обрадовалась дождю лягушка- усакала в свое болото с другими лягушатами песни петь. Испугался дождя ёжик- спрятался в травке. И только ягодка-земляничка дождя не боится, радуется, стоит красуется, улыбается.</p>	
1.	«Согни руки»	<p>И. п. -стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.</p> <p>1-2- согнуть руки к плечам;</p> <p>3-4- и. п.</p>	8 раз
2.	«Потянись»	<p>И. п.- то же.</p> <p>1-2- руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку;</p> <p>3-4- и. п.</p>	8 раз
3.	«Качалка»	<p>И. п.-сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками.</p> <p>1-4- лечь на спину;</p> <p>5-8- и. п.</p>	8 раз
4.	«Прокати палку»	<p>И. п.- сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног;</p> <p>5-8- катить палку обратно.</p>	8 раз
5.	«Подними одну руку»	<p>И. п.- лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой.</p> <p>1-2- правую руку вверх;</p> <p>3-4- и. п.;</p> <p>5-6- левую руку вверх;</p> <p>7-8- и. п.</p>	8 раз
6.	«Попрыгай»	<p>И. п.- стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной.</p> <p>1-8- прыжки вперед-назад через палку;</p> <p>9-16- ходьба на месте.</p>	8 раз
7.	«Сдуй снежинку»	<p>И. п.- основная стойка.</p>	4 раза

		1-2- вдох; 3-4- на выдохе «сдуть снежинку» с правой руки; 5-6- вдох; 7-8- на выдохе «сдуть снежинку» с левой руки.	
	Знакомство с мячами- фитболами.	Прокатывание фитбола по г/скамейке; между ориентирами. Упражнения с фитболами (сидя, лежа).	
	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала воспитателя все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.	

Март, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Фонопедические упражнения «Самолеты»	Самолет по комнате летит, А летчик только вниз глядит: «Куда посадить самолет? Когда мне закончить полет?». Заводим моторы. «Тр-р-...»- в среднем регистре. Мотор заработал. «Р-р-...»- в низком регистре. Самолет полетел. «У-у-у!»- глиссандо снизу вверх и сверху вниз с показом движения рукой.	
1.	«Подними палку»	И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-2- руки вперед; 3-4- руки вверх, за голову, встать на носочки, прогнуть спину; 5-6- руки вперед; 7-8- и. п.	8 раз
2.	«Наклонись»	И. п.- то же.	8 раз

		1-2- руки вверх; 3-4- наклон туловища до предела влево; 5-6- выпрямиться; 7-8- наклон туловища до предела вправо; 9-10- выпрямиться.	
3.	«Подними палку ножками»	И. п.- сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, палка на полу перед ногами. 1-8- медленно двигать палку вперед пятками; 9-16- медленно двигать палку пальцами ног в и. п.	6 раз
4.	«Подними одну руку и одну ногу»	И. п.- лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2- правую руку вверх над головой; 3-4- правую ногу вверх, тянуть носочек; 5-6- опустить правую руку за голову; 7-8- опустить правую ногу вниз. То же левой рукой.	браз
5.	«Перешагни через палку»	И. п.- лежа на спине, палка в руках на бедрах. 1-4- согнуть ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднимая руки вперед-вверх, перенести ноги через палку; 5-8- и. п.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стоя, палка одним концом стоит на полу, одна рука на поясе, другая опирается на конец палки. 1-8- прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16- ходьба на месте; То же в другую сторону.	6 раз
	«Крылышки»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка на полу, руки внизу. 1-2- на вдохе поднять руки взмахом вправо; 3-4- на выдохе наклон вперед, поворот влево, одновременно махом	4 раза

		перевести руки в сторону поворота влево. То же в другую сторону.	
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча друг другу ногой. Прыжки на мячах-хоппаъ.	10 раз
	Подвижная игра «За мячом».	Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две команды, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн-водящий. После сигнала он передает мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.	2-3 раза.

Март, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	Массаж лица «Ёжик», с проговариванием чистоговорки. Хором. Жа-жа-жа- Мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз. Жу-жу-жу- Подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз. Ужа-ужа-ужа- Впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и растереть лоб движениями в стороны- вместе. Жок-жок-жок- Надень, ежик, сапожок. Кулачками массировать крылья	

		носа.	
1.	«Почеси ушком плечико»	И. п.- основная стойка. 1-2- наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	6 раз
2.	«Мы- силачи»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и. п. Затем руки поменять.	6 раз
3.	«Мельница»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4- вращение прямыми руками вперед; 5-8- вращение прямыми руками назад; 9-10- и. п.	6 раз
4.	«Посмотри вокруг»	И. п.- стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади; 1-2- поворот туловища вправо; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	6 раз
5.	«Пружинка»	И. п.- лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-3- пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и. п.	6 раз
6.	«Бревнышко»	И. п.- лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4- поворот со спины на живот; 5-6- поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).	6 раз
	«Зайчишки»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе; 1-4- прыжки на двух ногах вправо; 5-8- ходьба на месте; 9-12- прыжки на двух ногах влево; 13-16- ходьба на месте.	2 раза
	Упражнение с мячом= фитболом.	Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. Отбивание мяча правой, левой рукой в движении. Прокатывание мяча друг другу.	
	Подвижная игра	У двоих детей (охотники) в руках	

	«Охотники и звери».	мячи. Все остальные игроки- звери. Одна половина площадки- лес, другая- поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей- попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».	
--	---------------------	--	--

Апрель, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Пальчиковая игра «Зайчик и ушки»	Ушки длинные у Зайки, Из кустов они торчат. Он и прыгает, и скачет, Веселит своих Зайчат. (В. Цвынтарный) Пальчики собрать в кулачок. Выставить вверх указательный и средний пальцы и шевелить ими в стороны и вперед.	
1.	«Птицы приготовились к полету»»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- сгибание правой руки в локте; 3-4- сгибание левой руки в локте; 5-6- и. п.	6 раз
2.	«Птицы хлопают крыльями»	И. п.- основная стойка; 1-2- два шага вперед; 3-4- полуприсед с хлопком впереди; 5-6- два шага назад; 7-8- полуприсед с хлопком впереди.	7 раз
3.	«Птицы тренируют крылья»	И. п.- то же. 1-2- руки к плечам; 3-4- руки в стороны; 5-6- руки к плечам; 7-8- руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; 11-12- руки в стороны; 13-14- и. п.	7 раз
4.	«Гуси полетели»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены; 1-4- руки вверх, перекрестные махи	7 раз

		руками, спина прямая; 5-8- руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и. п.	
5.	«Лебедь спрятал голову под крыло»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- полуприсед; 3-4- полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать, 5-6- и. п.	7 раз
6.	«Сова летит»	И. п.- стойка на коленях, руки за спиной. 1-2- руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4- руки через стороны вниз, вернуться в и. п.	7 раз
	«Ласточка летит»	И. п.- лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. 1-2- руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3-4- два маха руками; 5-6- и. п.	4 раза
	«Птички-синички греются»	И. п.- основная стойка. 1-2- прыжок, ноги в стороны, руки в стороны; 3-4- ноги вместе, руки вниз; 5-8- ходьба.	8 раз
	«Грач»	И. п.- то же. 1-2- на вдохе руки в стороны; 3-6- на выдохе произнести «крак» - и. п.	6 раз
	Упражнения с мячом-фитболом.	Перебрасывание фитбола друг другу в парах. Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу).	10 раз подряд
	Подвижная игра «Десять передач».	Дети становятся парами, расстояние между игроками 1,5-2м. У каждой пары- по мячу. По сигналу дети передают мяч друг другу, заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, быстрее	2-3 раза.

		всех сделавшая десять передач (без падения мяча), или та, которая дольше удержит мяч.	
--	--	---	--

Апрель, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Мимическое упражнение «Эхо» на развитие эмоций.	<p>Дети мимикой изображают содержание стихотворения: Закричали все: «Ай!» Никто не отзывается, Лишь эхо откликается, Наше эхо возвращается. К нам тихо: «Ау! Ау!» Эхо! Эхо! Вот потеха. Это эхо каждый раз Передразнивает нас. (Е. Благинина)</p> <p>Педагог. Ёжик решил проводить нас до дому. Идем мы за ним, а звери лесные нас провожают, из-за деревьев выглядывают.</p>	
1.	«Встань на носочки»	И. п. - основная стойка. 1-2- подняться на носки, руки вперед; 3-4- и. п.	6 раз
2.	«Я хочу обнять весь мир»	И. п. - то же. 1-2-подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4- и. п.	6 раз
3.	«Дотянись до пальчиков»	И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног, 3-4-и.п.	браз
4.	«Насос»	И. п. - то же. 1-2-наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая).3-4- и. п. То же в левую сторону.	4 раза в каждую сторону
5.	«Подними ножку»	И. п. - лежа на спине. 1-2- одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4- и. п.	4 раза
6.	«Нам весело»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки	3-4 раза в

		на поясе. 1-8- прыжки на месте на двух ногах.	чередовании с ходьбой
	«Ручки устали»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе расслабленные руки через стороны вверх; 3-4- на выдохе «бросить» руки вниз.	2 раза
	Перебрасывание мяча.	-Перебрасывание мяча через сетку (в парах) Броски мяча вверх с хлопками за спиной. Прыжки на мячах-хоппах. Передача мяча в парах, тройках с помощью ног.	8 раз
	Подвижная игра «Мяч в кругу».	Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение. Колобок, Колобок, У тебя румяный бок. Ты по полу покатись И Катюше (ребятам) улыбнись! По просьбе педагога ребенок прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени и т.д. Правила: мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.	Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

Апрель, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Логопедическая гимнастика	1). Упражнение «Тропинка». Дети берутся за руки и за ведущим идут «змейкой». 2). Упражнение «Грибок». Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к небу и удерживать в таком положении	

		<p>под счет от 1 до 5-10. Язычок будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка-его ножку.</p> <p>Педагог. Грибочек, грибок, Масляный бок, Серебряная ножка, Прыгай в лукошко!</p> <p>3). Упражнение «Надуй щеки». Закрыв рот, надуть одновременно обе щеки.</p> <p>Педагог. На зеленой хрупкой ножке Вырос шарик у дорожки. (Одуванчик)</p> <p>4). Упражнение «Подуй на одуванчик». Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, вырабатывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую по середине языка.</p> <p>5). Упражнение «Дятел». Многokrатно побарабанить напряженным кончиком языка по альвеолам с произнесением звука: «д-д-д».</p> <p>Педагог: Все время стучит, Деревья долбит. Но их не калечит, А только лечит. Остановились старик со старухой под деревом, на котором сидел дятел, посмотрели вниз и увидели грибок. Он стоит на ножке тонкой, Он стоит на ножке гладкой. Под коричневой шапкой С бархатной подкладкой. А невдалеке еще один гриб, и еще, и еще. Стали дедушка с бабушкой грибы собирать.</p>	
1.	«Посмотри на	И. п.- основная стойка.	6 раз

	облачко»	1-2- подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх. 3-4- и. п.	
2.	«Любопытные ребята»	И. п.- основная стойка. 1-2- руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
3.	«Дотянись до пола»	И. п.-стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног, 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вправо, смотреть прямо перед собой; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
5.	«Потяни ножки»	И. п.- лежа на спине. 1-2- ноги вверх, носочек тянуть; 3-4- и. п.	4 раза
6.	«Веселые ребята»	И.п.-стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь- ноги вместе»; 9-16- ходьба на месте.	3 раза
7.	«Качели»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе плавные поочередные движения руками вперед; 3-4- на выдохе плавные поочередные движения руками назад; 5-6- и. п.	4 раза
	Отбивание мяча.	-Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны.) Отбивание мяча змейкой.	
	Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.	3-4 раза.

		<p>Наш веселый, звонкий мяч (толкает мяч двумя руками)</p> <p>Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился).</p> <p>А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его),</p> <p>Это сделать нам легко! (Поднимает мяч над головой: «Поймал!»).</p> <p>В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметр 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см.)</p>	
--	--	---	--

Апрель, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Упражнение с элементами пальчиковой гимнастики.	<p>Педагог.</p> <p>Мы- певцы, певцы лесные,</p> <p>Песни мы поем простые:</p> <p>О цветах, о солнышке,</p> <p>О маленьком воробышке.</p> <p>(В. Степанов).</p> <p>Дети произносят: «Чик-чирик!» , помахивая руками, как крыльями.</p> <p>Пальчики-голова,</p> <p>Крылышки- ладошка.</p> <p>Повернуть ладони к себе, большие пальцы выпрямлены о себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы- головка птички, остальные сомкнутые пальцы- крылья.</p> <p>Помахать ими, произнося: «Фыр-фыр».</p> <p>Сидит филин на суку</p> <p>И кричит: «Бу-бу, бу-бу!».</p> <p>Прижать друг к другу сжатые в кулаки руки. Большие пальцы- вверх («ушки», указательные- вместе, указывая себе на грудь (нос»).0.</p> <p>Зайка взял свой барабан</p> <p>И ударил: трам-там-там!</p>	

		<p>(В. Цвынтарный). Сжать пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы прижать друг к другу и поднять вверх. Безымянным и мизинцем стучать по большому пальцу. Произносить: «д-д-д». Всюду песни, гомон, свист, Только он не голосист. Пых-пых, пых-пых, Дайте ножик, Чтоб свисток мог сделать ... (Ёжик). Прижать ладошки друг к другу и двигать ими вправо-влево, широко раздвинув прямые пальцы, и произносить: «Пых-пых!». На свисток похоже. Посвистеть в свисток И без свистка мы можем. (Т. Буденная). Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед. Произносить звук «у». Посмотрите, какой веселый ежик прибежал на нас поглядеть.</p>	
1.	«Хлопок»	И. п.- основная стойка. 1-2- подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4- и. п.	6 раз
2.	«Посмотрите вы на нас»	И. п.- стойка ноги врозь, руки за головой, руки отвести в стороны. 1-2- руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
3.	«Где же наши пяточки?»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Неваляшка»	И. п.- стойка ноги врозь, руки в «замке» за головой; 1-2- наклон вправо, смотреть перед собой;	6 раз

		3-4- и. п. То же в другую сторону.	
5.	«Покажи свои ножки»	И. п.- лежа на спине, руки под головой. 1-2- одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4- и. п.	4 раза
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе; 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге; 9-16- ходьба на месте, руки внизу.	2 раза
	«Нарисуй круг»	И. п.- основная стойка. 1-4- на вдохе руки вверх, обвести круг; 5-6- на выдохе руки вниз.	2 раза
	Школа мяча.	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3-х шагов) -Метание набивного мяча на дальность. -Перебрасывание набивного мяча друг другу.	не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Дети с мячом в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог: Раскатились все мячи, покатались; Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними. Вот распрыгались мячи, разыгрались, (Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках. Наши яркие мячи, разноцветные мячи. В уголок бегут мячи, убегают. Дети бегут на исходную линию. Там попрятались мячи, отдыхают. Присаживаются на корточки.	2-3 раза.

Май, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Дети проговаривают стихотворение,	Од-од-од-мы вскопали огород. Хлопки в ладоши. Ода-ода-ода- стоит хорошая погода.	

	сопровождая его жестами.	Хлопки по коленям. Да-да-да-растениям нужна вода. Щелчки пальцами. Ду-ду-ду -за водой я пойду. Перетопы ногами. У маленькой Катюши Много так забот. С утра зерно цыплятам На птичий двор несет. (М. Левашов) Она не просто-птичница, А птичница-отличница.	
1.	«Перебрось палку»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2- руки перед собой на уровне плеч, взять палку в правую (левую) руку 3-4- перекинуть палку в левую (правую) руку. 5-6- и. п.	8 раз
2.	«Поворот»	И. п.- то же. 1-2- поворот туловища в правую сторону, руки отвести максимально назад; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Кто дальше?»	И. п.- сидя по-турецки, руки с палкой на коленях. 1-2- наклониться вперед, вытянуть руки как можно дальше. 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Подтяни колено»	И. п.- лежа на спине, руки с палкой на бедрах. 1-2- согнуть правую ногу, притягивая правое бедро палкой к животу, палка под коленом; 3-4- и. п. То же левой ногой.	8 раз
5.	«Змейка»	И. п.- лежа на животе, голова опущена вниз, руки с палкой перед грудью. 1-4- голову вверх, локти назад, сводя лопатки, прогнуть с небольшим подниманием груди от пола; 5-6- и. п.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на	8 раз

		<p>поясе, палка лежит на полу сбоку у правой ноги.</p> <p>1-2- перепрыгнуть палку боком вправо;</p> <p>3-4- перепрыгнуть палку боком влево;</p> <p>5-6- ходьба на месте.</p>	
7.	«Бабочки»	<p>И. п.- основная стойка.</p> <p>1-2- на вдохе руки в стороны вверх;</p> <p>3-4- на выдохе присесть, руки вниз.</p>	4 раза
	Школа мяча.	<p>Школа мяча.</p> <p>-Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с трех шагов)</p> <p>-Метание набивного мяча на дальность</p> <p>-Перебрасывание набивного мяча друг другу.</p>	Не менее 10 раз подряд
	Подвижная игра «Мяч противнику».	<p>Две группы детей располагаются в противоположных концах площадки. Между ними отмечается зона шириной 5-10 шагов, в центре которой- мяч. У каждого ребенка- по небольшому мячу. По сигналу педагога игроки обеих групп поочередно гонят мяч из зоны в сторону противника своими мячами. Выигрывает группа, которая быстрее справилась с заданием.</p>	2-3 раза.

Май, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Подвижная игра «Цыплята и коршун»	<p>«Коршун» стоит в стороне. Дети – «цыплята» идут за «курочкой» под песню:</p> <p>Курочка, курочка, курочка рябая По двору идет, Маленьких, маленьких, маленьких цыпляток За собой ведет. -Вы не убегайте далеко! Зернышки ищите, ко-ко-ко! Дети расходятся по всему залу и клюют «зернышки». Потом мама- «курочка» говорит:</p>	

		Вдруг откуда ни возьмись, Коршун злой появился! «Цыплята» прячутся под «крыло» к маме, «коршун» старается их поймать.	
1.	«Достань лопатки»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка сзади в опущенных руках хватом на ширине плеч. 1-2- согнуть руки в локтях, достать палкой лопатки; 3-4- и. п. Вперед не наклоняться, слегка прогнуться в груди.	8 раз
2.	«Нарисуй круг»	И. п.- стойка ноги врозь, держать палку за концы, положив ее на плечи сзади. 1-4- круговые движения туловища вокруг вертикальной оси в правую сторону. То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Прокати палку»	И. п.- стойка на коленях, палка на уровне бедер (держат двумя руками ближе к концам). 1-6- наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед; 7-8- и. п.	8 раз
4.	«Маятник»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1-2- наклон вперед, положить палку за стопами как можно дальше; 3-4- и. п.; 5-6- наклон вперед, взять палку.	8 раз
5.	«Подними палку»	И. п.- лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1-2- руки вверх, посмотреть на палку; 3-4- и. п.	8 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-8- прыжки «ноги врозь»- руки вверх; «ноги вместе»- руки вниз; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
7.	«Дровосек»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки внизу, кисти сжаты в «замок»; 1-2- на вдохе руки вверх; 3-4- на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза

	Отбивание мяча.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны). Отбивание мяча змейкой.	10 раз
	Подвижная игра «Успей поймать мяч».	Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Второй игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д.. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).	2-3 раза.

Май, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Ведение мяча в движении- 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно). -Ведение мяча ногой в движении- 10 м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) -Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота-2м.) -Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. -Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10).	
	Подвижная игра	Все дети, за исключением водящего,	

	«Займи свободный кружок».	<p>становятся в кружки (или обручи) диаметром 50 см, начерченные на земле в разных местах на расстоянии 1,5-2м один от другого. Находящиеся в кружках перебрасывают мяч друг другу в разных направлениях. Водящий находится между игроками и старается поймать мяч на лету или коснуться его рукой. Когда водящему удастся это сделать, воспитатель дает свисток. По свистку игроки меняются местами, водящий в это время старается встать в один из кружков. Кто не успел занять место в кружке, становится водящим. Игра продолжается. Число водящих и количество мячей может быть различным, в зависимости от умения детей.</p>	
	Подвижная игра «Обгони мяч»	<p>В игре участвуют 2-4 команды. Игроки каждой команды становятся в круг, у водящего- мяч. После сигнала воспитателя водящий отдает мяч игроку, стоящему справа и бежит влево. Обежав круг, он возвращается на свое место. Ребенок, получивший мяч, так же передает его стоящему справа и т.д. Второй игрок начинает движение, когда первый займет свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не обегут круг и мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.</p>	

Май, четвертая неделя.

№ п/п	Название		Дозировка
	<p>Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Перебрасывание мяча через сетку -Перебрасывание мяча друг другу -Отбивание мяча на месте -Подбрасывание мяча с хлопками в движении -Броски мяча ногой в ворота на меткость 	
	Подвижная игра	Дети с мячами свободно	

	«Ловец с мячом»	передвигаются по площадке, один из них- водящий. Его задача, ведя мяч правой рукой, левой коснуться кого-то из игроков. Если ему это удастся, «осаленный» становится водящим. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, в дальнейшем- ребенок, хорошо владеющий мячом.	
	Подвижная игра «Ведение мяча».	Дети делятся по двое, у каждого игрока- мяч. Один ребенок свободно передвигается по площадке, Другой- водящий. Его цель- не роняя мяч, коснуться рукой товарища по игре. Когда ему это удастся, игроки меняются местами.	

**Комплексно-тематическое планирование кружка
по физическому развитию (подготовительная группа).**

Сентябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Покрути ладошками»	И. п.- основная стойка. 1-4- вращение кистями рук, медленно поднимая руки вверх; 5-8- медленно опускать руки через стороны вниз, вернуться в и. п.	8 раз
2.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- двойные наклоны туловища вправо с подниманием рук вверх; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Подними руки»	И. п.- сидя на пятках, руки на коленях. 1- встать на колени; 2-3- рывком с напряжением поднять руки вверх; 4- и. п.	8 раз
4.	«Потяни спинку»	И. п.- то же. 1-4- наклон вперед (как можно ближе к коленям); 5-8- и. п.	8 раз

5.	«Качалка»	И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-6- сгруппироваться, обхватить колени руками, прижать их ко лбу., Выполнить покачивание в группировке вперед-назад; 7-8- и. п.	4 раза
6.	«Поработай плечами»	И. п. - лежа на спине. 1-3- опереться плечами о пол и приподняться; 4- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- подскоки с ноги на ногу в быстром темпе; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Ручки устали»	И. п. - основная стойка. 1-2- на вдохе поднять расслабленные руки через стороны вверх; 3-4- на выдохе «бросить» руки вниз, сказать «ух».	
	Метание мешочков	Обруч диаметром 70 см, мешочки по количеству детей. Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того как воспитатель произносит: «Бросай!», все дети бросают свои мешочки. Воспитатель отмечает, чей мешочек попал точно в круг.	Задание повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого будет больше точных попаданий.
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Отбивание на месте -Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы -Перебрасывание мяча через натянутую веревку -Перебрасывание мяча друг другу	
	История возникновения мяча.	Знакомство с историей мяча.	

Сентябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Поднялся ветер»	И. п. - основная стойка.	8 раз

		1-2- плавные движения рук вперед; 3-4- плавные движения рук назад; 5-6- и. п.	
2.	«Поклонись и улыбнись»	И. п.-стойка ноги врозь, руки скрещены на груди. 1-4- руки в стороны, туловище и голову несколько раз наклонить; 5-6- и. п., улыбнуться.	8 раз
3.	«Перекат»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-4- перекат назад в группировке; 5-8- и. п.	8 раз
4.	«Наклон к ноге»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки в «замок» на коленях. 1-2- наклон к правой ноге, «замком» дотянуться до носка правой ноги; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
5.	«Морковка»	И. п.- лежа на спине. 1-4- стойка на лопатках, руки поддерживают туловище; 5-8- и. п.	8 раз
6.	«Клубочек»	И. п.- то же. 1-4- согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватив руками; 5-8- выпрямить ноги, и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-3- прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе; 4- прыжком поворот на 90*; 5-8- ходьба на месте.	8 раз
8.	«Качели»	И. п.- основная стойка. 1-4- на вдохе плавные движения рук вперед; 5-8- на выдохе плавные движения рук назад.	4 раза
	«Серсо»	Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. У одного из них в руках палка, у другого- палка и несколько колец (2-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в	Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец после

		сторону партнера, который ловит кольца на палку.	чего дети меняются ролями. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности детей.	-Ведение мяча ногой вперед. -Броски мяча в ворота на меткость. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте. -Подбрасывание мяча с хлопками в движении.	
	Беседа о спортивных играх с мячом. Знакомство с историей мяча.	Знакомство с историей мяча.	

Сентябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Брось снежок»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- правую руку назад и рывком вынести ее вперед. 3-4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
2.	«Коснись пола»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, коснуться пальцами пола. 3-4- и. п. 5-6- наклон вперед, хлопнуть за коленями, 7-8- и. п.	8 раз
3.	«Колобок»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки на коленях. 1-4- наклон вперед к правой ноге, перекатываясь на спину, сесть лицом в противоположную сторону; 5-8- и. п. То же к левой ноге.	4 раза
4.	«Полетели»	И. п.- стойка на коленях, руки на	8 раз

		<p>поясе.</p> <p>1-2- руки в стороны, наклон вправо;</p> <p>3-4- и. п.;</p> <p>5-6- руки в стороны, наклон влево; 7-8- и. п.</p>	
5.	«Приподнимись»	<p>И. п.- лежа на спине.</p> <p>1-4- опираясь на согнутые в локтях руки, приподнять грудную клетку и выпятить ее.</p> <p>5-8- и. п.</p>	8 раз
6.	«Полежи на боку»	<p>И. п.- лежа на левом боку, левая рука согнута в локте под головой, правая вдоль туловища, ноги вытянуты.</p> <p>1-2- правую руку вверх над головой;</p> <p>3-6- медленное опускание правой руки.</p> <p>То же на правом боку.</p>	6 раз
7.	«Попрыгай»	<p>И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.</p> <p>1-8- прыжки «ноги вперед-назад»,</p> <p>9-16- ходьба на месте.</p>	6 раз
8.	«Нюхаем цветы»	<p>И. п.- основная стойка.</p> <p>1-4- вдох через нос полной грудью;</p> <p>5-8- выдох через рот, улыбнуться.</p> <p>9-10- и. п.</p>	4 раза
9.	«Встань прямо»	<p>Педагог объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, педагог исправляет недостатки. Затем дети по команде расходятся по залу и 1,5-2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 сек.</p>	6-8 раз
	<p>Броски мяча.</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>-Отбивание мяча на месте.</p> <p>-Подбрасывание мяча с хлопками в движении.</p> <p>-Броски мяча в цель на меткость.</p>	20 раз

	Подвижная игра «Совушка».	Все играющие- птички, один ребенок- сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зернышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. Снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети- птички летают по площадке). 2 вариант. Выбирается две совы. Принимать интересные позы.	
--	---------------------------	---	--

Сентябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Согни руку»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки внизу, ладошки развернуты вперед. 1-2- согнуть в локте правую руку, посмотреть на нее. 3-4- и. п. 5-6- согнуть в локте левую руку, посмотреть на нее; 7-8- и. п.	8 раз
2.	«Раскройся»	И. п.- основная стойка. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2-3- обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Присядь»	И. п. -стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2- присесть, пальцами рук коснуться пальцев ног, спина прямая; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Гусеничка»	И. п.- сидя, ноги согнуты, пятки чуть приподняты над полом, руки на коленях. 1-4- продвигаться вперед на носках и ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо; 5-8- продвигаться назад на пятках и	8 раз

		ягодицах, не теряя равновесия, держать спину прямо; 9-10- и. п.	
5.	«Стрела»	И. п. - лежа на животе с опорой на предплечья. 1-2- согнуть в колене правую ногу, левую прямую ногу положить на ступню правой ноги, спину прогнуть; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	6 раз
6.	«Березка»	И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3- опора на согнутые в локтях руки, поднять ноги, вытягивая носочки, держать их в вертикальном положении. 4- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь- ноги вместе»; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Пахнет дымом»	И. п. - основная стойка. 1-4- вдох полной грудью через нос; 5-8- выдох через рот, помахать перед носом ладошкой.	2 раза
9.	«Кто больше соберет игрушек?»	Дети садятся на пол. По сигналу «Собирай!» дети пальцами обеих ног или пальцами одной ноги пытаются поднять игрушку и положить ее в коробку.	Руками помогать нельзя. Выигрывает тот, кто больше соберет игрушек.
	Броски мяча.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. -Ведение мяча ногой в движении- 10м, не теряя мяча. Броски мяча ногой в цель на меткость (4 из 10).	20 раз
	Подвижная игра «Пятнашки».	Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После	

		сигнала; «Лови!»)- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот, кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.	
--	--	--	--

Октябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом	Держать осанку	
1.	«Помаша крыльями»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2- руки в стороны, помахать ими, как крыльями, 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Гуси»	И. п.- стойка ноги врозь. 1- наклон вперед, руки назад; 2- и. п.; 3- наклон вправо, руки назад; 4- и. п.; 5- наклон влево, руки назад; 6- и. п.	8 раз
3.	«Паровозик»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки согнуты, локти прижаты к ребрам. 1-6- передвигаться на ягодицах вперед; 7-8- два хлопка по бедрам; 9-14- передвигаться на ягодицах назад; 15-16- два хлопка перед собой; 17-18- и. п., отдых.	6 раз
4.	«Ручки шагают»	И. п.- упор присев, ноги вместе. 1-4- переступать руками вперед до упора лежа; 5-8- переступать руками назад; 9-10- и. п.	4 раза
5.	«Бумеранг»	И. п.- лежа на спине. 1-4- из положения стойка «Березка» опускать ноги, касаясь носками пола за головой; 5-8- и. п.	4 раза
6.	«Коснись колена»	И. п.- лежа на спине, кисти рук у плеч. 1-2- локтем правой руки коснуться	6 раз

		колена согнутой левой ноги; 3-4- и. п. То же другой рукой.	
7.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте на двух ногах; 4- поворот направо; 5-7- прыжки на месте на двух ногах; 8- поворот налево; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Голова- мяч»	И. п. - основная стойка. 1- на вдохе положить голову на правое плечо; 2-3- на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на левое плечо; 4- на вдохе положить голову на левое плечо; 5-6- на выдохе сделать толчок плечом, «бросить» голову на правое плечо.	4 раза
	«Найди правильный след»	Предложить детям выбрать правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно след в след. То же «Встань, как я».	5 подходов по 5-6 раз
	Броски мяча.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком.	20 раз
	Подвижная игра «Бег шеренгами».	Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов). По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остается 2-3 шага, педагог дает команду «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.	

Октябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
-------	----------	------------	-----------

	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Мы танцуем»	И. п.- основная стойка, руки согнуты в локтях предплечьями вверх. 1- хлопнуть в ладоши над головой; 2-3- ударить правой рукой по пятке правой ноги, согнутой в колене и отведенной назад; 4-5- ударить левой рукой по пятке левой ноги, согнутой в колене и отведенной назад; 6- и. п.	8 раз
2.	«Кукла»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 3-4- левую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 5-6- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 7-8- левую руку спрятать за спину; 9-10- и. п.	8 раз
3.	«Ласточка»	И. п.- основная стойка. 1-2- сделать «ласточку» на правой ноге, руки в стороны; 3-4- и. п.; 5-6- сделать «ласточку» на левой ноге, руки в стороны; 7-8- и. п.	8 раз
4.	«Приседание»	И. п.- стоя, руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди, ладони повернуты вперед. 1-2- присесть, колени развести в стороны, руки разогнуть; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Согни ноги»	И. п.- лежа на спине. 1-2- согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 3- ноги вверх; 4- и. п.	6 раз
6.	«Рак»	И. п.- то же. 1-4- немного приподняться, продвигаться назад с опорой на руки и ноги; 5-6- и. п.	4 раза

7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги вместе- ноги скрестно»; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Хлоп»	И. п.- основная стойка. 1-4- на выдохе присесть, хлопнуть по коленям; 5-6- на вдохе и. п.	2 раза
9.	«Бег на трех ногах»	Дети разбиваются по парам, связывают рядом стоящие ноги (один- правую, второй- левую). Затем кладут руки на плечи друг другу и бегут к финишу на трех ногах.	
	Броски мяча.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Броски мяча вверх с хлопком.	20 раз
	Подвижная игра «Перемена мест».	Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12 м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.	

Октябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Зарядка для рук»	И. п.- основная стойка. 1-2- правую руку вверх, пальцы обеих рук сжаты в кулак; 3-4- энергичная смена положения рук.	8 раз
2.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки впереди в «замке». 1-2- наклон вперед, руки в «замке» вытянуть вперед; прогнуть спину; 3-4- и. п.	8 раз

3.	«Лебедь»	И. п.- основная стойка. 1-2- выпад вперед правой ногой, колено согнуто; левая нога прямая с опорой на всю ступню; 3-4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
4.	«Стульчик»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- присесть, колени разведены в стороны; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Зарядка для локоточков»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова -на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны. 1-2- приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад; 3-4- и. п. То же другой рукой.	8 раз
6.	«Посмотри на ножку»	И. п.- лежа на спине. 1-2- правую прямую ногу вверх, покрутить носочком; 3-4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь- ноги скрестно», 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Часики»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе наклон туловища вправо; 3-4- на выдохе наклон туловища влево.	4 раза
9.	«Качалка»	Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и обхватывают их руками. Затем перекатываются в положение лежа на спине и делают несколько покачивающихся движений на спине.	20-30 сек. 3-4 подхода
	Броски мяча.	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. -Броски мяча вверх с хлопком.	20 раз

		-Забрасывание мяча между ориентирами. -Броски мяча друг другу.	
	Подвижная игра «Второй лишний».	Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребенка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребенок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.	2-3 раза.

Октябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом	Держать осанку.	
1.	«Мы поймали вот такую рыбу»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- руки вперед; 3-4- руки в стороны; 5-6- руки вперед; 7-8- и. п.	8 раз
2.	«Балерина»	И. п.- руки в стороны; 2-3- поднять согнутую в колене правую ногу, одновременно руки вверх (тянуть носок, спина прямая); 4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
3.	«Спрячься»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2- согнуть ноги, обхватить их руками, лбом коснуться колен; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Ладони на пол»	И.п.- сидя, ноги врозь, руки упоре сзади. 1-2- руки через стороны вверх;	6 раз

		3-4- -наклоны вперед, руки к носкам; 5-6- выпрямиться, руки в стороны; 7-8- и.п.	
5.	«Дотянись лбом до локоточка»	И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в стороны. 1-2- приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться, потянуться лбом к правому локтю и коснуться его; 3-4- потянуться лбом к левому локтю и коснуться его; 5-6- и. п.	8 раз
6.	«Уголок»	И. п. - лежа на спине, руки под головой. 1-4- прямые ноги вверх; 5-6- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «нога вперед- нога назад»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Дровосек»	И. п. - стойка ноги врозь, кисти сжаты в «замок» внизу. 1-2- на вдохе руки вверх; 3-4- на выдохе наклон вперед, руки вниз.	4 раза
9.	«Ушки»	Каждый ребенок садится на край своего стула и наклоняет голову то к правому, то к левому плечу.	20 сек.
	Броски мяча.	Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) -Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3-4м) -Передача мяча друг другу парами, в тройках.	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись!».	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели	

		запятнать, получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.	
--	--	--	--

Ноябрь, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку	
1.	«Мы-птицы!»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1- немного поднять руки в стороны с легким движением кистей вверх-вниз; 2- и. п.; 3- второй раз поднять руки до уровня плеч, снова движения кистей вверх-вниз; 4- и. п. 5- третий раз поднять руки вертикально вверх, движения кистей вверх-вниз по максимальной амплитуде; 6- и. п.	8 раз
2.	«Посмотри по сторонам»	И. п.- то же. 1-2- поворот туловища вправо, руки сопровождают поворот свободным движением; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	8 раз
3.	«Махи»	И. п.- основная стойка. 1-2- мах вперед правой ногой, руки вправо; 3-4- и. п.; 5-6- мах вперед левой ногой, руки влево; 7-8- и. п.	8 раз
4.	«Дотянись до носочка»	И. п. -сидя, ноги врозь, руки за головой. 1-2- наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги; 3-4- и. п. То же к левой ноге.	8 раз
5.	«Полетели»	И. п. - лежа на животе, руки вытянуты впереди, ладони в кулак. 1-2- прогнуться, сделать два пружинистых движения туловищем назад; 3-4- и. п.	6 раз

6.	«Покрути кулачком»	И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- руки вверх и сжать пальцы в кулак; 2-5- круговые движения кистей влево; 6-9- круговые движения кистей вправо; 10-12- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п. - основная стойка. 1-8- подпрыгивать на двух ногах «руки в стороны- вниз»; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Нарвем яблок»	И. п. - то же. 1-2- на вдохе руки вверх; 3-4- на выдохе руки вниз.	4 раза
9.	«Держи голову прямо»	1 этап- по команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком. 2-этап.- по команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках. 3-й этап- дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в и. п.	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.
	Броски мяча.	Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. -Броски мяча вверх с поворотом кругом. -Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. -Остановка движущегося мяча с помощью ног.	20 раз
	Подвижная игра «Волк во рву».	На середине площадки проводятся две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, а один- волк. Козы	

		располагаются в доме, волк во рву. По сигналу педагога –«козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу- «козы домой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.	
--	--	--	--

Ноябрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку	
1.	«Качели»	И. п.- основная стойка. 1-8- свободными плавными движениями качать расслабленными руками вперед-вверх; вниз-назад.	15 сек.
2.	«Достань пяточку»	И. п.- стойка ноги врозь, руки за спину в «замок». 1-2- полуприсед, руками коснуться левой пятки; 3-4-и. п. То же к правой ноге.	8 раз
3.	«Махи»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-2- мах правой ногой назад; 3-4- и. п. 5-6- мах левой ногой назад; 7-8- и. п.	8 раз
4.	«Нарисуй круг»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки на бедрах, спина прямая. 1-4- нарисовать круг правой рукой; 5-8- нарисовать круг левой рукой. Взглядом следить за движением рук.	8 раз
5.	«Посмотри вдаль»	И. п.- лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. 1-2- приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать «kozyрек»; 3-4- и. п.; То же в левую сторону.	8 раз
6.	«Согни ручки-согни ножки»	И. п.- лежа на спине. 1-2- поочередно сгибать руки в	4 раза

		локтевых и плечевых суставах; 3-4- поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах; 5-6- согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 7-8- и. п.	
7.	«Попрыгай»	И. п. - основная стойка. 1-8- прыжки на месте на двух ногах с хлопками перед собой; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Сдуй снежинку»	И. п. - то же. 1-2- «сдуть снежинку» с правой руки; 3-4- «сдуть снежинку» с левой руки.	4 раза
9.	«Каток»	1 этап- педагог предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную стойку. Через 10-15 сек. Вместе с педагогом выполнить упражнения: -медленно присесть и встать; -поднимать и опускать руки; -поочередно поднимать и опускать руки; Поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. 2-й этап. Дети по очереди проползают по гимнастической скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде «Каток» продолжить перекатывание. 3-й этап. Дети ходят за педагогом под музыку в разных направлениях с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.	Игровое задание проводится в течение 2-3 минут. При перекатывании руки должны быть вверху, ноги не сгибать и не разводиться. 30-40 сек.
	Отбивание мяча.	Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Остановка и отбивание мяча с помощью ног.	20 раз
	Подвижная игра	Дети стоят лицом в круг, у ног у	

	«Будь ловким!».	каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу педагога дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40 сек. Педагог останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка. Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.	
--	-----------------	--	--

Ноябрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Семафор»	И. п.- основная стойка. 1-2- правую руку вверх, левую руку отвести назад; 3-4- левую руку вверх, правую руку отвести назад.	8 раз
2.	«Подними ветер»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- повернуться вправо, руки вверх; 3-4- и. п.; 5-6- повернуться влево, руки вверх; 7-8- и. п.	8 раз
3.	«Достань лбом колени»	И. п.- стойка на коленях. 1- руки вверх; 2-3- наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени; 4- и. п.	8 раз
4.	«Кошечка»	И. п.- стойка в упоре на коленях. 1-4- наклон вперед; сгибая руки в локтях; 5-8- и. п.	8 раз
5.	«Потянись»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти рук под подбородком. 1-2- правую прямую руку вверх, одновременно отвести левую ногу назад;	6 раз

		3-4- и. п.; 5-6- левую прямую руку вверх, одновременно отвести правую ногу назад; 7-8- и. п.	
6.	«Я лечу»	И. п.- лежа на животе, руки вытянуты вперед-вверх. 1-2- руки в стороны, опустить к бокам; 3-4- верхнюю часть туловища поднять, спину прогнуть; 5-6- и. п.	6 раз
7.	«Помаши крыльями»	И. п.- лежа на спине. 1-2- руки вверх; 3-6- помахать кистями рук; 7-8- и. п.	6 раз
8.	«Лягушонок»	И. п.- сидя на корточках, колени разведены в стороны, пятки чуть приподняты над полом, руки впереди на полу, пальцы расставлены. 1-4- прыжками медленно продвигаться вперед; 5-8- прыжками медленно продвигаться назад, произнося: «ква- ква-ква».	4 раза
9.	«Ворона»	И. п.- основная стойка. 1-2- вдох; 3-6- на выдохе произнести «кар-р-р».	4 раза
	Перебрасывание мячей.	-Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. -Ведение мяча, продвигаясь по кругу. -Прыжки на мячах- хоппах. Передача мяча ногой в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Перелет птиц».	На одном конце зала находятся дети- они птицы. На другом конце зала- пособия, на которые можно залезть это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!»- дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы	

		продолжают свой полет). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.	
--	--	--	--

Ноябрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку	
1.	«Я расту»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, пальцы рук сцеплены в «замок» над головой. 1-2- подняться на носки и потянуться вверх, глядя на руки; 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Круглая спинка»	И. п.- сидя, ноги скрестно. 1-2- руки в стороны, коснуться плеч пальцами рук; 3-4- спину округлить, локти перевести назад; 5-6- и. п.	8 раз
3.	«Нарисуй плечами круг»	И. п. -сидя, ноги вперед, руки на коленях. 1-4- медленные движения в плечевых суставах вперед согнутых в локтях и поднятых до уровня плеч рук; 5-8- то же назад; 9-10- и. п.	8 раз
4.	«Крот»	И. п.- стойка на коленях. 1-3- продвигаться вперед с опорой на колени и локти, спину прогнуть; 4- и. п.; 5-7- то же назад; 8- и. п.	8 раз
5.	«Похлопай себя пяточками»	И. п.- лежа на животе, подбородок на сложенных впереди пальцах. 1-4- поколачивание пятками по ягодицам; 5-6- и. п.	4 раза
6.	«Ручки шагают»	И. п.- лежа на животе, руками упереться в пол. 1-4- перейти в упор присев; 5-8- и. п.	4 раза
7.	«Лук»	И. п.- лежа на спине. 1-4- потянуться всем телом вправо, ноги и руки тянутся влево;	6 раз

		5-6- и. п.; 7-10- то же в другую сторону; 11-12- и. п.	
8.	«Олень»	И. п.- основная стойка. 1-4- подскоки на месте на двух ногах, руки скрестить вверху, как рога; 5-8- ходьба на месте.	6 раз
9.	«Смешинка»	И. п. -то же. 1-2- вдох через нос; 3-6- выдох, произнести «ха-ха-ха».	6 раз
10.	«Выпрями ноги»	Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с трафаретами стоп. По команде играющие выполняют 35-40 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40 прыжков ложатся на гимнастические скамейки и с зажатым между коленями мешочком, подтягиваясь руками ползут вперед. По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с трафаретами стоп. По команде «Разойдись!» дети расходятся по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: -ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая; -ходьба с высоким подниманием колен; -ходьба с большим размахом и вытягиванием ног. По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную осанку).	
	Отбивание мяча.	Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд. -Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. -Метание набивного мяча на дальность.	20 раз
	Подвижная игра	Соревнуются две команды по 5-6	

	«Не оступись».	детей. Первые в каждой команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребенок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию. Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.	
--	----------------	---	--

Декабрь, первая неделя.

№ п/п	Название		Дозировка
	Ходьба разным методом	Держать осанку.	
1.	«Нарисуй локтями круг»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам. 1-4- круговые вращения локтями вперед; 5-8- круговые вращения локтями назад.	8 раз
2.	«Поворот»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки на поясе. 1-4- медленный поворот туловища (до отказа) вправо с отведением рук в стороны; 5-8- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Машина»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в «замке» над головой. 1-6- передвижение на ягодицах вперед; 7-8- два хлопка перед собой; 9-12- передвижение на ягодицах назад; 13-14- два хлопка перед собой; 15-16- и. п.	8 раз
4.	«Мы маленькие»	И. п.- стойка на четвереньках. 1- правая рука вперед; 2- правая рука в сторону; 3- правая рука за голову;	8 раз

		4- прогнуться; 5-6- и. п. То же левой рукой.	
5.	«Приподнимись»	И. п.- лежа на животе; подбородок на тыльной стороне поверхностей кистей. 1-4- поднять плечи, голову, руки на пояс, соединить лопатки; 5-8- и. п.	8 раз
6.	«Потягушечки»	И. п.- лежа на животе, руки вверху за головой. 1-4- потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела; 5-6- и. п.	8 раз
7.	«Прямой угол»	И. п.- лежа на спине, руки в стороны. 1-2- согнуть ноги в коленях; 3-4- сделать прямой угол. 5-6- и. п.	4 раза
8.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 9-16- ходьба на месте. То же с продвижением назад.	4 раза
9.	«Салют»	И. п.- основная стойка. 1-2- вдох; 3-6- на выдохе произнести «п-б-п-б».	4 раза
10.	«Выпрями ноги»	Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с трафаретами стоп. По команде играющие выполняют 35-40 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастические скамейки и с зажатым между коленями мешочком, подтягиваясь руками, ползут вперед. По команде «По местам!» дети выстраиваются на дорожке с трафаретами стоп. По команде «Разойдись!» дети распределяются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:	

		<p>-ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен;</p> <p>-ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.</p> <p>По команде «Стой!» дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную осанку).</p>	По 30 сек.
	Балансировка на фитболе.	Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны, лежа на животе, руки в стороны).	20 раз
	Подвижная игра «Прыжковая эстафета».	Дети встают в колонны и продвигаются вперед разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание-выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.	2-3 раза.

Декабрь, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Посмотри на ручки»	И. п.- основная стойка. 1-2- руки вперед; 3-4- руки в стороны; 5-6- руки вверх, посмотреть на них, прогнув спинку; 7-8- и. п.	8 раз
2.	«Ванька-встанька»	И. п. -сидя, ноги скрестно. 1-2- наклоны туловища влево; 3-4- наклоны туловища вправо; 5-6- и. п.	8 раз
3.	«Коснись пола»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2- поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести ее над левой ногой, коснуться пола. 3-4- и. п.	8 раз

		Так же другой ногой.	
4.	«Ногу назад»	И. п.- лежа на животе, подбородок на сложенных впереди пальцах. 1-2- отвести правую ногу назад-вверх; 3-4- и. п. То же в другую сторону.	8 раз
5.	«Змейка»	И. п.- лежа на животе, руки впереди. 1-2- приподнять верхнюю часть туловища на выпрямленных руках; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Потяни носочек»	И. п.- лежа на спине. 1-2- согнуть правую ногу, носок на себя; 3-4- и. п. 5-6- согнуть левую ногу, носок на себя. 7-8- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на двух ногах, руки вверх с хлопком; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Стрельба»	И. п.- основная стойка- вдох. 1-2- энергично произнести на выдохе «К-Г-К-Р».	4 раза
9.	«Держи голову прямо»	1 этап- по команде «Разойдись!» дети разбегаются по всему залу. По команде «По местам!» занимают исходное положение и на голову кладут мешочки с песком. 2 этап- -по команде «Разойдись!» дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде «По местам!» вновь занимают исходное положение на треугольных дощечках. 3- этап- дети кладут на место мешочки с песком и по команде расходятся по залу, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.	4-5 раз с интервалом 20-50 сек.
	Забрасывание мяча.	-Забрасывание мяча в корзину с трех шагов.	20 раз

		-Прокатывание набивного мяча из разных и. п. -Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. -Броски мяча в ворота в движении.	
	Подвижная игра «Бег в мешке».	Двое-трое детей надевают себе на ноги простые мешки и прыгают до ориентира, кто сумеет преодолеть это расстояние быстрее, тот и выигрывает.	

Декабрь, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Стойкий оловянный солдатик»	И. п.- основная стойка. 1- руки в стороны; 2-3- согнутую в колене правую ногу вверх, одновременно руки вверх (носок тянуть, спина прямая) 4- и. п. Так же другую ногу.	8 раз
2.	«Достань колено»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, кисти рук касаются плеч. 1-2- коленом правой ноги достать локоть левой руки; 3-4- и. п. 5-6- коленом левой ноги достать локоть правой руки; 7-8- и. п.	8 раз
3.	«Лопаточки встретились»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки скрещены на груди, голова опущена. 1-2- отвести согнутые в локтевых суставах руки назад (лопатки сводятся вместе); 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Зарядка для рук»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки перед грудью согнуты в локтях. 1-2- руки в стороны, ноги врозь; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Ляжем на бочок»	И. п.- лежа на левом боку, левая рука касается пола, правая рука на бедре. 1-2- одновременно поднять правую руку и ногу вверх; 3-4- и. п.	8 раз

		Так же другую ногу.	
6.	«Поработай локотком»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1-2- приподнять правый локоть от пола, не отрывая кисти, сделать два пружинистых движения назад; 3-4- и. п. Так же другой ногой.	8 раз
7.	«Покрути ножкой»	И. п.- лежа на спине руки под головой. 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе прямой правой ногой; 5-6- и. п. Так же другой ногой.	4 раза
8.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на двух ногах с продвижением вправо; 9-16- ходьба на месте. Так же в другую сторону.	4 раза
9.	«Найди правильный след»	Предложить детям выбрать правильный шаблон постановки стоп и вставать на него точно след в след. То же «Встань, как я».	5 подходов по 5-6 раз
	Бросание и ловля мяча.	Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Перебрасывание мяча в парах разными способами.	20 раз
	Подвижная игра «Волк и овцы».	Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только педагог произнесет: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.	

Декабрь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Лягушонок»	И. п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2- кисти рук к плечам (ладони вперед, пальцы врозь), 3-4- и. п.;	8 раз
2.	«Поставь ножку на носок, а потом на пятку».	И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1-2- правую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; 3-4- и. п. ; 5-6- левую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться; ; 7-8- и. п. 9-10- правую ногу вперед на пятку; 11-12- и. п. 13-14- левую ногу вперед на пятку; 15-16- и. п.	8 раз
3.	«Пошагай»	И. п.- основная стойка. 1- встать на четвереньки с опорой на стопы и ладони; 2-5- «шаги» руками вперед до положения «упор лежа», не касаясь туловищем пола, пятки поднимаются, носки ног остаются на месте; 6-9- «шаги» назад, пятки постепенно опускаются на пол; 10-12- и. п.	6 раз
4.	«Сядь»	И. п.- стойка ноги скрестно. 1-4- сесть по-турецки без помощи рук; 5-8- встать «ноги скрестно» без помощи рук.	4 раза
5.	«Хлопок»	И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1-2- приседание с широким разведением колен в стороны, руки вытянуть вперед и хлопнуть в ладоши; 3-4- и. п.	6 раз

6.	«Зарядка для ног»	И. п.- лежа на спине. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене; 2- поднять левую ногу, согнутую в колене; 3- выпрямить правую ногу, носочек тянуть; 4- выпрямить левую ногу, носочек тянуть; 5-6- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «правая нога вперед-левая назад»; 9-16- ходьба на месте.	6 раза
8.	«Разгоним тучки	И. п.- основная стойка. 1-4-на вдохе подняться на носки, руки вверх, пошевелить пальчиками; 5-8- и. п.- выдох.	4 раза
9.	«Встань прямо»	Педагог объясняет и показывает, как нужно правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч, груди, живота, ног. Дети принимают правильную стойку, педагог исправляет недостатки. Затем дети по команде расходятся по залу и 1,5-2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «Встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом. В правильной стойке дети должны находиться не более 10-15 сек.	6-8 раз
	Ведение мяча.	Ведение мяча с поворотом. -Бросание мяча до указанного ориентира. -Прыжки на мячах- хоппах. Ведение мяча ногой с помощью ориентиров.	20 раз
	Подвижная игра «Лиса и куры».	Дети, изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой. Она	

		сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зерна. По сигналу педагога лиса выбегает из своей норы и старается поймать курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.	
--	--	--	--

Январь, вторая неделя.

№ п/п	Название		Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держим осанку.	
1.	«На носок»	И. п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1-2- руки вверх развести шире, прогибая спину и отведя голову назад; 3-4- и. п.;	8 раз
2.	«Хлопок над головой»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2-руки через стороны вверх, хлопнуть над головой; 3-4- и. п..	8 раз
3.	«Круги плечами»	И. п.- то же. 1-4- круги плечами вперед; 5-8- круги плечами назад; 9-10- и. п.	8 раз
4.	«Весы»	И. п.- сидя, ноги скрестно. 1-2- наклон туловища вправо (влево); 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Лягушонок»	И. п.- лежа на животе, руки вытянуты вверх. 1-2- поднять от пола грудь, голову, плечи, руки согнуть к плечам, ладони вперед; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Велосипед»	И. п.- лежа на спине руки в «замок» за головой. 1-6-поднять ноги, согнутые в	4 раза

		коленях, круговые движения; 7-8- и. п.	
7.	«Прыжки»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- подпрыгивание на двух ногах (на носках) на месте; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Хлопок»	И. п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-на вдохе руки вверх; 2- на выдохе хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп», 3- на вдохе развести руки в стороны; 4- и. п. - выдох.	4 раза
9.	«Выполни правильно»	Дети за педагогом под музыку ходят, бегают, прыгают по залу. (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать разложенные по полу кольца. Через 2-3 минуты, взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают и прыгают по залу, обходя кольца.	
	Ведение мяча	-Ведение мяча, продвигаясь бегом. -Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом.	20 раз
	Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это-водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно педагог говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места	

		попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.	
--	--	---	--

Январь, третья неделя.

№ п/п	Название		Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Потянись»	И. п.-основная стойка. 1- руки вперед; 2- руки вверх, отставляя одну ногу назад на носок и прогибая спину, 3- руки вперед; 4- и. п.	8 раз
2.	«Руки назад»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки сцеплены в «замок» за спиной. 1-2- не расцепляя рук, энергично выпрямить их и максимально отвести назад, подняться на носки и прогнуть спину; 3-4-и. п.	8 раз
3.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2- наклониться к левой (правой) ноге и дотронуться до пола сбоку; 3-4-и. п.	8 раз
4.	«Зарядка для ног»	И. п.- сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2- ноги вверх, носочек тянуть; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Прогни спинку»	И. п.- сидя на пятках, руки внизу. 1-2- встать на колени, руки вверх, посмотреть на них, прогнув спину; 3-4- и. п.	8 раз
6.	«Стрела»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-2- прямую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 3-4- и. п. То же правой ногой.	8 раз

7.	«Присядь»	И. п. - лежа на спине. 1-2-сесть, опираясь руками об пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад, сводя лопатки; 3-4- и. п.	4 раза
8.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги врозь- ноги вместе»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
9.	«Надуем шар»	И. п. - основная стойка. 1-2- глубокий вдох; 3-4- на выдохе «надуваем шар».	2 раза
10.	«Займи дом»	Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку. Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно или выбывает из игры.	
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. -Ведение мяча с поворотами. -Отбивание мяча по кругу. -Передача мяча ногой в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит.»	Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.	

Январь, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным	Держать осанку.	

	методом.		
1.	«Ножку на носочек»	И. п.- основная стойка. 1-2- отвести руки максимально назад, поворачивая ладони вперед, оставить одну ногу назад на носок и прогнуть спину; 3-4- и. п..	8 раз
2.	«Наклон назад»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-поворот туловища вправо; 2-3- наклон туловища к правой пятке, отводя руки в стороны; 4-и. п. То же в левую сторону.	8 раз
3.	«Будь ловким»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2- взмахнуть руками вперед, быстро встать; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Поворот»	И. п.- сидя на пятках, руки внизу. 1-2- встать на колени, повернуться вправо, хлопок впереди; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	6 раз
5.	«Потянись»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-2- вытянуть руки вперед, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Ножницы»	И. п.- лежа на спине. 1-4-делать попеременные движения вытянутыми ногами вверх-вниз; 5-8- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «ноги вместе- ноги скрестно», руки на поясе; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Пчелы»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 12-на вдохе развести руки в	4 раза

		<p>стороны;</p> <p>3-4-на выдохе наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «з-з-з».</p>	
9.	«По-турецки мы сидели»	<p>Ведущий показывает ребенку как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:</p> <p>По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели, Пили, пили, ели, ели Еле-еле досидели. Ребенок садится напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.</p>	
	Броски мяча.	<p>Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать.</p> <p>-Ведение мяча, продвигаясь бегом.</p> <p>-Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя руками одновременно.</p>	20 раз
	Подвижная игра «Перебрось».	<p>Подбывая мяч снизу ребенок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20 см, 60 см, 100см.</p>	

Февраль, первая неделя.

№ п/п		Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Зарядка для рук»	<p>И. п.-основная стойка.</p> <p>1- руки в стороны;</p> <p>2- руки вверх,</p> <p>3- руки в стороны;</p> <p>4- и. п.</p>	8 раз
2.	«Руки скрестно»	<p>И. п.- стойка ноги слегка расставлены.</p> <p>1-2-руки вверх;</p> <p>3-4-руки скрестно.</p>	8 раз

		5-6- руки вниз; 7-8- руки скрестно; 9-10- и. п.	
3.	«Наклон скрестно»	И. п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-поворот туловища вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги, левая рука вверх; 3- 4-и. п. То же к правой ноге.	8 раз
4.	«Дотянись до колена»	И. п. - сидя, ноги скрестно. 1-2- наклон к правому (левому) колену, касаясь его лбом (помогать себе руками); 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Самолет»	И. п. - лежа на животе, руки впереди, согнуты в локтях. 1-3- руки в стороны, приподнять голову и верхнюю часть туловища; 4- и. п.	4 раза
6.	«Клубочек»	И. п. - лежа на спине. 1-3-согнуть ноги, поднимая таз вверх, достать коленями лоб; 4- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «правая нога вперед-левая нога назад»; 9-16- ходьба на месте. 17-18-и.п.	4 раза
8.	«Носик»	И. п. -основная стойка. 1-вдох; 2-4- на выдохе произносить звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.	2 раза
9.	«Каток»	1 этап- педагог предлагает детям взять мешочки с песком и встать на шаблон. Положить мешочек на голову, принять правильную стойку. Через 10-15 сек. Вместе с педагогом выполнить упражнения: -медленно присесть и встать; -поднимать и опускать руки; -поочередно поднимать и опускать	Игровое задание выполняется в течение 2-3 минут.

		<p>руки; Поочередно поднимать и опускать правое и левое колено. 2-й этап. Дети по очереди проползают по гимнастической скамейке и перекатываются через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде «Стоп!» дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде «Каток» продолжить перекатывание. 3-й этап. Дети ходят за педагогом под музыку в разных направлениях с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.</p>	
	Забрасывание мяча.	<p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с трех шагов). Бросание мяча в вертикальную цель (с 3-4 м) Бросок мяча ногой в ворота на меткость.</p>	20 раз
	Подвижная игра «Мяч водящему».	<p>Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему, он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперед и так до последнего игрока. Если ребенок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает.</p>	

Февраль, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Хлопки впереди»	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4- раскачивать руки вперед-назад с хлопком впереди, сказав</p>	8 раз

		«хлоп»; 5-6- и. п.	
2.	«Повернись и хлопни»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- поворот вправо, хлопнуть впереди прямыми руками, сказав «хлоп»; 3-4- и. п.	8 раз
3.	«Хлопок за ногой»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- наклон вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказав «хлоп»; 3-4- и. п. То же под другой ногой.	8 раз
4.	«Хлопок вверху»	И. п.- сидя на пятках, руки на поясе. 1-2- встать на колени, хлопок вверху; 3-4- и. п.	8 раз
5.	«Хлопни под ногой»	И. п.- лежа на спине. 1-2- прямую правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказав «хлоп»; 3-4- и. п. То же под другой ногой.	8 раз
6.	«Хлопни перед собой»	И. п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1-2- руки вперед, хлопнуть перед собой, сказав «хлоп»; 3-4- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «руки в стороны-руки вниз»; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Погладь свой носик»	И. п.- основная стойка. 1- на вдохе погладить боковые части носа от кончика к переносице; 2-4- на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами; 5-6- и. п.	4 раза
9.	«Дотянись до	В положении стоя, не отрывая ног	

	ладошки»	от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой.	
	Передача мяча.	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую в движении. -Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. -Перебрасывание набивного мяча в парах.	20 раз
	Подвижная игра «Пчелы и медведи».	Дети делятся на две равные группы, одна- пчелы, другая- медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне- лун, в стороне берлога медведей, по условному сигналу пчелы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за медом. Как только пчелы улетят на луг за медом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся медом. Педагог подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутых ног.	

Февраль, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Маленькое колесо»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4- круговые движения плечами; 5-6- и. п.	8 раз
2.	«Большое колесо»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4- круговые движения прямыми	8 раз

		руками вперед-вверх, назад-вниз; 5-6- и. п.	
3.	«Наклон»	И. п.- то же. 1-2- наклон вправо (влево); 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Приседание»	И. п.-основная стойка. 1-4- присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину; 5-8- и. п.	8 раз
5.	«Бревнышко»	И. п.- лежа на спине, руки вверх. 1-4- повернуться со спины на живот; 5-8- повернуться с живота на спину.	8 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- основная стойка; 1-2- прыжки ноги в стороны, руки в стороны; 3- 4- и. п.	10 раз в чередовании с ходьбой
	«Гудок парохода»	И. п. -то же; 1- через нос с шумом набрать воздух; 2- задержать дыхание на 1-2 сек.; 3-4- выдох, произнося «у-у-у».	2-3 раза
	Ёжики и лиса.	Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса»- «ёжики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся ежиков.	
	Балансировка на фитболе.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. Балансировка на фитболе лежа на животе. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.	
	Подвижная игра «Не урони!»	Дети по очереди- или одновременно 2-3 ребенка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить и донести до ориентира 8- 9 метров. Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик, положить в ложку и продолжить движение с того	

		места, где шарик упал.	
--	--	------------------------	--

Февраль, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Растягивание резины»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. 1-2-руки в стороны; 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Маятник»	И. п.- стойка ноги врозь, руки за спиной. 1-4-наклон туловища вправо; 3-4- и. п. То же влево.	8 раз
3.	«Покрутись»	И. п.- стойка ноги врозь, руки за спиной. 1-4- круговые движения туловищем в правую сторону.; То же в левую сторону.	8 раз
4.	«Приседание»	И. п.- основная стойка; 1-4- присесть, поднимая руки вверх и делая хлопок над головой; 5-6- и. п.	8 раз
5.	«Хлопок»	И. п.- лежа на спине. 1-2- подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями сказав «хлоп»; 3-4- и. п.	8 раз
6.	«Лягушонок»	И. п.- лежа на животе. 1-2- опустить голову лицом вниз, максимум вытягивая шею, туловище и ноги; 3-4-голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 5-6- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на двух ногах на	4 раза

		месте с хлопками впереди и сзади; 9-16- ходьба на месте.	
8.	«Барабанщик»	И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- на выдохе присесть, похлопать по коленям, произнося «бам-бам-бам»; 4-и. п., вдох.	4 раза
9.	«Паучки и птицы»	По команде «Паучки» - дети-«паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами. По команде «Птицы»- паучки лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.	
	Отбивание мяча.	-Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. -Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега. -Остановка и передача мяча в движении.	20 раз
	Подвижная игра «Рыбки»	Состязаются две команды. Каждый ребенок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пола- рыбки плавают. У каждой команды рыбки определенного цвета. По сигналу педагога все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в то же время не давать поймать свою. Чью рыбку поймали -выходит из игры.	

Март, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Носу на носок»	И. п. - основная стойка;	8 раз

		1-2- руки на пояс, отведя плечи назад-вниз, подняться на носки; 3-4- и. п.	
2.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2-наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 3-4- и. п.	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-2- выпад правой (левой) ногой в сторону; 3-4- и. п..	8 раз
4.	«Достань свое колено»	И. п.- сидя, ноги скрестно. 1-2- наклониться вправо, коснуться лбом колена; 3-4- и. п. То же в левую сторону.	8 раз
5.	«Сесть-лечь»	И. п.- лежа на спине. 1-2- сесть, помогая руками; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Согни стопу»	И. п.- лежа на животе, ноги согнуты в коленях под прямым углом. 1-4- сгибать и разгибать стопу (носки вниз-вверх); 5-6- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки на прямых ногах на месте; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Трубач»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки перед грудью, кулаки сжаты «трубочкой». 1-вдох; 2-4- медленный выдох с громким произнесением звука «пф-ф-ф».	4 раза
9.	«Ушки»	Каждый ребенок садится на край своего стула и наклоняет голову то к правому, то к левому плечу. Наклоны выполняются плавно, так, чтобы при каждом наклоне достать ухом до плеча.	Упражнение выполняется 20 секунд.

	Ведение мяча.	-Ведение мяча в разных направлениях, с остановкой на сигнал. -Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы. -Ведение мяча в движении. -Прыжки на мячах-хоппах	20 раз
	Подвижная игра «Полоса препятствий»	В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье, оббежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.	

Март, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Руки в стороны»	И. п.- основная стойка. 1-2- прямые руки в стороны, сводя лопатки; 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Покрутись»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- руки вверх, пальцы сцеплены в «замок»; 2-5- круговые движения, последовательно наклоняясь вправо, вперед, влево, назад; 6-7- руки вверх; 8- и. п.	8 раз
3.	«Выпад вперед»	И. п.- основная стойка, руки на	8 раз

		<p>поясе. 1-2- выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 3-4- и. п. То же левой ногой.</p>	
4.	«Хлопок под коленом»	<p>И. п.- основная стойка. 1-2- поднять левую согнутую в колене ногу и хлопнуть под коленом, спину держать прямо, произнести «хлоп»; 3-4- и. п. То же правой ногой.</p>	8 раз
5.	«Сядь на пяточки»	<p>И. п.- стойка в упоре на коленях. 1-2- наклон вперед, опускаясь на пятки, прогибая спину, поднимая руки вперед-вверх; 3-4- и. п.</p>	8 раз
6.	«Подними ноги»	<p>И. п.- лежа на спине. 1-2- прямые ноги вверх, носочки тянуть; 3-4- и. п.</p>	6 раз
7.	«Попрыгай»	<p>И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 5-8- ходьба на месте; 9-12- прыжки на двух ногах с продвижением назад; 13-16- ходьба на месте.</p>	6 раз
8.	«Самолет»	<p>И. п.- лежа на животе, опора на предплечья. 1-2- на вдохе прогнуться, приподняв руки и верхнюю часть туловища; 3-4- и. п.- выдох.</p>	4 раза
9.	«Солдатики и куклы»	<p>По команде: «Солдатики»- дети принимают правильную осанку. По команде: «Куклы»- опускают голову, плечи, руки, расслабляются.</p>	
	Ведение мяча.	<p>Ведение мяча правой, левой рукой в разных направлениях, с остановкой на сигнал. -Бросание мяча в корзину от плеча с разного расстояния.</p>	20 раз

	Подвижная игра «Коршун и наседка»	В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети- цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыпленок идет в гнездо коршуна.	
--	--------------------------------------	--	--

Март, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Сожми кулачок»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- руки вперед, сжимая пальцы в кулачки; 3-4- согнуть руки, отводя плечи и локти назад, прогибая спину и разжимая пальцы; 5-6- и. п.	8 раз
2.	«Поворот»	И. п.- то же. 1- согнуть руки в локтях к плечам; 2-3- поворот влево (вправо); 4- и. п.	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-2- выпад правой ногой в сторону, спину держать прямо, смотреть перед собой; 3-4- и. п. То же левой ногой.	8 раз
4.	«Клубочек»	И. п.- основная стойка. 1-2- присесть на носках, сгибая туловище вперед; прижать грудь к бедрам; захватывая колени	8 раз

		руками; 3-4- и. п.	
5.	«Походи на руках»	И. п.- стойка на четвереньках. 1-4- переступить руками вправо и влево, приподнимая поочередно прямые ноги; 5-6- и. п.	6 раз
6.	«Сядь»	И. п.- лежа на спине. 1-4- сесть без помощи рук; 5-8- лечь (с прямой спиной) в и. п.	6 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на двух ногах вправо; 5-8- ходьба на месте; 9-12- прыжки на двух ногах влево; 13-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Я дышу спокойно»	И. п.- то же. 1-4- вдох; 5-8- пауза; 9-12- выдох через нос.	2 раза
9.	«Мышки и кошка»	«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки»- убегают в дом. «Кошка» передвигаясь на четвереньках ловит «мышек».	
	Забрасывание мяча.	-Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. -Отбивание мяча толчком двух ладоней в нужном направлении. -Бросок мяча в ворота на меткость. -Отбивание мяча на месте.	20 раз
	Подвижная игра «Кто быстрее?».	Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!»- каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается	

		проигравшим. Игра повторяется.	
--	--	--------------------------------	--

Март, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Наклон головы»	И. п.- основная стойка. 1-2- наклон головы вправо (влево); 3-4- и. п..	8 раз
2.	«Поворот»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки за головой. 1-2- руки в стороны с поворотом влево (вправо); 3-4- и. п.	8 раз
3.	«Достань носочек»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-2- поворот влево, наклоняясь вперед двумя руками, достать носок левой ноги, сгибая правую ногу; То же к правой ноге.	8 раз
4.	«Подними колено»	И. п.- основная стойка. 1-2- согнуть правую ногу, поднимая колено вверх, захватив верхнюю часть голени обеими руками, прижать бедро к животу; 3-4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
5.	«Улитка»	И. п.- стойка на четвереньках; 1-4- переступить руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ног; 5-8- и. п.	6 раз
6.	«Плуг»	И. п.- лежа на спине. 1-4- прямые ноги вверх, сгибая туловище, достать носками пол; 5-8- и. п.	4 раза
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге; 9-16- ходьба на месте.	4 раза
8.	«Ёжик»	И. п.- основная стойка. 1-2- короткий шумный вдох	4 раза

		носом- поворот головы вправо; 3-4- выдох через полуоткрытые губы- поворот головы влево.	
	Эстафета с палочкой.	Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.	
	Броски мяча.	-Броски мяча с хлопком и ловля его в движении. -Перебрасывание двух мячей одновременно в парах. Перебрасывание мяча друг другу от плеча одной рукой (3-4 м.)	20 раз
	Подвижная игра «Будь внимателен!»	На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принес предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.	

Апрель, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Мы сильные»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки к плечам, пальцы сжаты в кулачки. 1-2- руки вперед, разжимая кулачки, посмотреть на них; 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Насос»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-4- наклон влево, скользя левой рукой вниз, а правой -вверх вдоль туловища. То же в правую сторону.	8 раз

3.	«Кто ниже?»	И. п.- основная стойка. 1-2- присесть, как можно ниже, сохраняя правильную осанку; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Достань носки ног»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-4- наклон вперед-вниз, скользя руками по боковой части ног, стараясь достать носки ног; 5-8- и. п.	8 раз
5.	«Пошагали»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- подняв носки, отвести их в стороны, опуститься на всю стопу, то же выполнить, поднимая пятки. Движения выполнять непрерывно, пока ноги не окажутся на ширине плеч; 9-16- обратным движением вернуться в и. п.	6 раз
6.	«Достань носочки»	И. п.- лежа на спине. 1-2- сесть, опираясь руками о пол; 3-4- наклоняясь вперед, достать руками пальцы ног; 5-6- и. п.	6 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-8- прыжки «нога вперед-назад»; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
8.	«Крылья»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- на вдохе руки через стороны вверх; 3-4- на выдохе руки вниз, произнести «вниз».	6 раз
9.	«Качалка»	Дети садятся на пол в круг, сгибают ноги в коленях и обхватывают их руками. Затем перекачиваются в положение лежа на спине и делают несколько покачивающихся движений на	20-30 сек. 3-4 подхода

		спине.	
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча через сетку, отбивание толчком двух ладоней. -Ведение мяча змейкой, с остановкой на сигнал. -Передача мяча ногой в движении. -Прыжки на мячах-хопках.	20 раз
	Подвижная игра «Не попадись».	Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчета пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.	

Апрель, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Хлопок»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-4- раскачивание рук вперед-назад с хлопками впереди-сзади; 5-6- и. п.	8 раз
2.	«Поворот»	И. п.- стойка ноги врозь. 1-6- повороты туловища вправо-влево со свободными движениями рук; 7-8- и. п.	8 раз
3.	«Подними руки»	И. п.- сидя, ноги скрестно. 1-2- наклон туловища вправо (влево), руки вверх; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Посиди похлопай»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-2- наклон вперед, хлопнуть об пол сбоку от левой стопы; 3-4- наклон вперед, хлопнуть за ногами; 5-6- наклон вперед, хлопнуть об	8 раз

		пол сбоку от правой стопы; 7-8- и. п.	
5.	«Уголок»	И. п.- лежа на спине. 1-2- прямые ноги вверх; 3-4- развести ноги в стороны; 5-6- соединить ноги вместе; 7-8- и. п.	6 раз
6.	«Длинные руки»	И. п.- лежа на спине, руки за головой. 1-2- руки вверх, пошевелить пальцами; 3-4- и. п.	8 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4- подпрыгивание на правой ноге, левая нога с оттянутым носком выставлена вперед; 5-8- ходьба на месте. То же на другой ноге.	8 раз
8.	«Ушки»	И. п.- основная стойка. 1-2- глубокий вдох- наклон головы вправо; 3-4- произвольный выдох- наклон головы влево.	4 раза
	«Нарисуй картину»	Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.	
	Перебрасывание мяча.	Перебрасывание мяча. -Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу. -Отбивание фитбола двумя руками в ходьбе. -Перебрасывание мяча через сетку.	20 раз
	Подвижная игра «Лягушки и цапля»	В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой- 15см, на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через веревку и начинает ловить	

		лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через веревку считается пойманным, можно только перепрыгивать.	
--	--	---	--

Апрель, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Палка назад»	И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2- руки вверх, отводя максимально назад, посмотреть на палку, правую ногу отставить назад на носок; 3-4- и. п. То же левой ногой.	8 раз
2.	«Поворот»	И. п. - стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-2- поворот туловища вправо, руки максимально назад; 3-4- и. п.; То же в другую сторону.	8 раз
3.	«Потянись»	И. п. - сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях. 1-2- руки вверх, посмотреть на палку, прогнув спину; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Дотянись носочком до палки»	И. п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1-2- руки вверх; 3-4- ноги вверх; 5-6- дотянуться носками ног до палки; 7-8- и. п.	6 раз
5.	«Положи палку»	И. п. - то же. 1-2- сесть; 3-4- положить палку на бедра; 5-6- лечь на спину; 7-8- сесть; 9-10- взять палку;	6 раз

		11-12- и. п.	
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-2- «ноги врозь- палка вверх»; 3-4- «ноги вместе- палка вниз»; 5-8- ходьба на месте, палка в руках внизу.	6 раз
7.	«Счет.»	И. п.- основная стойка, палка на полу. 1-10- ноги вместе, медленно и громко считать до 10.	4 раза
8.	Стирка.	На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.	
	Ловля мяча.	Забрасывание мяча в корзину от плеча с разного расстояния. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Метание набивного мяча на дальность.	20 раз
	Подвижная игра «Прыгни и присядь»	Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с веревкой в руках- длина 1,5 м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной на высоте 25-30 см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50-60см, дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы веревка их не задела. При повторении ведущие меняются.	

Апрель, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным	Держать осанку.	

	методом.		
1.	«Поворот»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, палка в руках лежит на плечах сзади. 1-2- поворот туловища вправо; 3-4- и. п.; 5-6- поворот туловища влево; 7-8- и. п.	8 раз
2.	«Наклон»	И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-3- пружинистые наклоны вперед, руки на уровне глаз, спину прогнуть; 4- и. п.	6 раз
3.	«Присядь»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-2- присесть на носочках, разводя колени в стороны, руки вперед; 3-4- и. п.	8 раз
4.	«Покачайся»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях. 1-2- руки вверх, наклон туловища вправо; 3-4- наклон туловища влево; 5-6- и. п.	8 раз
5.	«Потянись»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1-2- наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед; 3-4- и. п.	8 раз
6.	«Дотянись»	И. п.- лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1-2- одновременно левую ногу и правую руку вверх, стараясь палкой достать носок левой ноги; 3-4- и. п. То же к носку правой ноги.	6 раз
7.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу. 1-8- прыжки вокруг палки в правую сторону; 9-16- ходьба на месте. То же в другую сторону.	6 раз
8.	«Обними себя»	И. п.- стойка ноги врозь.	4 раза

		1-2- развести руки в стороны-вдох; 3-4- рывком обнять себя за плечи с энергичным выдохом.	
9.	«Ласточка»	Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.	
	Ведение мяча.	Ведение мяча с дополнительными заданиями. -Бросание мяча до указанного ориентира. -Перебрасывание мяча друг другу в парах во время бега, ходьбы.	20 раз
	Подвижная игра «Пингвины с мячом».	Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенек фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в свое звено и передают мяч следующему. Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.	

Май, первая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение.	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Палку назад»	И. п.- стойка ноги врозь, палка горизонтально сзади в опущенных руках. 1-2- руки максимально вверх; 3-4- и. п.	8 раз
2.	«Присядь»	И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой внизу. 1-2- руки вверх на уровень груди, прогнуться; 3-4- присесть, спина прямая, руки	8 раз

		вперед; 5-6- и. п.	
3.	«Сядь-встань»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях. 1-4- встать без помощи рук, руки вперед; 5-8- и. п.	6 раз
4.	«Дотянись до носочка»	И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1-2- подтянуться руками к правой ноге; 3-4- и. п.; То же к другой ноге.	6 раз
5.	«Бревнышко»	И. п.- лежа на животе, руки вверху, палка сбоку. 1-4- поворот на спину через палку; 5-8- и. п.	8 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты перед палкой, руки на поясе. 1-2- прыжок через палку вперед на правой ноге, и. п.; 3-4- прыжок через палку назад на левой ноге, и. п.; 5-6- прыжок через палку вперед на левой ноге, и. п.; 7-8- прыжок через палку назад на правой ноге, и. п.; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
7.	«Лыжник»	И. п.- основная стойка. Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука «м-м-м».	30 сек.
8.	«Бег на трех ногах»	Дети разбиваются по парам, связывают рядом стоящие ноги (один- правую, второй- левую.) Затем кладут руки на плечи друг другу и бегут к финишу на трех ногах.	
	Броски мяча.	Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте. -Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. -Ведение мяча ногой в движении- 10 м, не теряя мяча	

	<p>Подвижная игра «День-ночь».</p>	<p>Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. Педагог говорит «Приготовились!», а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал: «День!», то дети из команды «Ночь!» бегут в свой домик, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.</p>	
--	--	--	--

Май, вторая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	<p>Ходьба разным методом.</p>	<p>Держать осанку.</p>	
1.	<p>«Палка вправо-палка влево».</p>	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку держать внизу ближе к концам. 1-2- поднять палку на грудь; 3-4- выпрямляя левую руку в сторону, отвести палку горизонтально влево и повернуть голову влево; 5-6- и. п. То же в другую сторону.</p>	8 раз
2.	<p>«Присядь»</p>	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку держать внизу за концы. 1-2- подняться на носки; 3-4- присесть, поднимая руки</p>	8 раз

		вперед до уровня плеч, колени развести, спина прямая.; 5-6- и. п.	
3.	«Сядь-встань»	И. п.- сидя, ноги скрестно, руки с палкой на коленях. 1-2- встать без помощи рук, руки вверх; 3-4- и. п.	6 раз
4.	«Встань на коленочки»	И. п.- сидя на пятках, руки с палкой впереди. 1-4- встать на колени, руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на палку; 5-8- и. п.	8 раз
5.	«Положи палку»	И. п.- сидя, ноги врозь, руки с палкой на бедрах. 1-2- положить палку у носка правой ноги; 3-4- и. п.; То же к другой ноге.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки на поясе, палка на полу. 1-4- прыжки вдоль палки вправо на правой ноге; 5-8- прыжки вдоль палки влево на левой ноге; 9-16- ходьба на месте.	6 раз
7.	«Цыплята»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки к плечам- вдох. 1-4- на выдохе наклониться ниже, свободно свесив руки-крылышки и опустив голову; произносить «Тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям; 5-6- на вдохе и. п.	4 раза
8.	«Кто больше соберет игрушек?»	Дети садятся на пол. По сигналу «Собирай!» дети пальцами обеих ног или пальцами одной ноги пытаются поднять игрушку и положить ее в коробку. Руками помогать нельзя. Выигрывает тот, кто больше соберет игрушек.	
	Ведение и броски.	Ведение мяча в движении- 10м не теряя мяча (дети передвигаются на	

		<p>слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением).</p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота -2м).</p>	
	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Педагог предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие 3 раза хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, педагог назначает новую лису. Играющий, выбегавший за границу площадки считается пойманным.</p>	

Май, третья неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку	
1.	«Ногу на носок»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу . 1-2- руки вперед; 3-4- руки вверх, правую ногу отставить на носок вперед, посмотреть на палку, прогнув спину; 5-6- руки вперед; 7-8- и. п.; То же другой ногой.	8 раз
2.	«Переложи палку»	И. п.- стойка ноги врозь, палка в правой руке внизу горизонтально. 1-2- наклон вниз, переложить палку за пятками в левую руку; 3-4- и. п.; 5-6- наклон вниз, переложить палку за пятками в правую руку; 7-8- и. п.	8 раз
3.	«Выпад в сторону»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, руки с палкой внизу. 1-2- выпад в сторону правой ногой, руки вперед; 3-4- и. п.; То же другой ногой.	8 раз
4.	«Дотянись носочком до палки»	И. п.- лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1-2- руки вверх, посмотреть на палку; 3-4- правую ногу вверх, дотянуться носочком ноги до палки; 5-6- и. п. То же другой ногой.	8 раз
5.	«Потяни спинку»	И. п.- лежа на животе, палка впереди в вытянутых руках. 1-2- голову и верхнюю часть туловища вверх; 3-4- и. п.	6 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, палка внизу. 1-2- нога вперед-рука вперед-	8 раз

		3-4- нога назад- руки вниз; 5-6- и. п.	
7.	«Домик»	И. п.- основная стойка- вдох. 1-2- на вдохе встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки (у жирафа дом большой); 3-4- на выдохе присесть, обхватив руками колени, опустить голову, произнести звук «ш-ш» (у мышки-маленький); 5-8- ходьба на месте (Наш жираф пошел домой).	4 раза
	«Серсо»	Дети разбиваются на пары. Каждая пара становится в круг друг напротив друга на расстоянии 3-4 метров. У одного из них в руках палка, у другого- палка и несколько колец (2-4). Последний надевает на кончик палки кольца и бросает их по одному в сторону партнера, который ловит кольца на палку. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.	Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.
	Диагностика. Выявить уровень физической подготовленности.	-Отбивание на месте; -Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы; -Перебрасывание мяча через натянутую веревку; -Перебрасывание мяча друг другу.	

Май, четвертая неделя.

№ п/п	Название	Выполнение	Дозировка
	Ходьба разным методом.	Держать осанку.	
1.	«Ногу на носок»	И. п.- стойка ноги слегка расставлены. 1-2- руки вперед; 3-4- руки вверх, правую ногу отставить на носок в правую сторону; Посмотреть на палку; 5-6- руки вперед; 7-8- и. п.; То же другой ногой.	8 раз

2.	«Хлопок»	И. п.- то же. 1-2- руки вперед; 3-4- присесть, положить палку на пол; 5-6- встать, хлопнуть в ладоши над головой; 7-8- присесть, взять палку; 9-10- руки вперед; 11-12- и. п.	8 раз
3.	«Выпад вперед»	И. п.- стойка ноги сомкнуты 1-2- выпад вперед правой ногой, руки вверх, прогнуть спину. 3-4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
4.	«Пропеллер»	И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой внизу, хват за концы. 1-8- вращать палку от себя; 9-16- вращать палку к себе; 17-18- и. п.	8 раз
5.	«Мах»	И. п.- стойка ноги врозь, хват палки руками за концы. 1-2- руки вперед, махом левой ноги достать правый край палки; 3-4- и. п. То же другой ногой.	8 раз
6.	«Попрыгай»	И. п.- стойка ноги сомкнуты, палка на шее. 1-8- подпрыгивание на двух ногах вместе; 9-16- ходьба на месте; 17-18- и. п.	4 раза
7.	«Ветерок»	И. п.- основная стойка. 1-2- на вдохе руки вверх; 3-4- на выдохе опустить руки, произнести «о-х»!	4 раза
	«Метание мешочков»	Дети становятся в круг. В центре круга лежит обруч (или веревка в форме круга). В руках у детей мешочки. После того, как педагог произносит: «Бросай!» все дети бросают свои мешочки. Педагог отмечает, чей мешочек попал точно в круг.	
	Диагностика. Выявить уровень физической	-Ведение мяча ногой вперед; -Броски мяча в ворота на меткость;	

	подготовленности.	-Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте; -Подбрасывание мяча с хлопками в движении.	
--	-------------------	--	--

10. Оценочные материалы.

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоения программы по обучению игре мячом старший возраст.

Фамилия, имя ребенка		Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
		Отбивание на месте	Броски мяча в баскетбольную корзину	Перебрасывание мяча через натянутую веревку	Перебрасывание мяча другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Н									
	К									
	Н									
	К									

Педагогическая диагностика по определению уровня усвоения программы по обучению игре мячом подготовительный возраст.

Фамилия, имя ребенка		Элементы игры в баскетбол		Элементы игры в волейбол		Элементы игры в футбол		Броски мяча		Итого
		Отбивание на месте	Броски мяча в баскетбольную корзину из-за головы	Перебрасывание мяча через натянутую веревку	Перебрасывание мяча другу	Ведение мяча ногой вперед	Броски мяча в ворота на меткость	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	Подбрасывание мяча с хлопками в движении	
	Н									
	К									
	Н									
	К									

11. Методические материалы.

Организованная образовательная деятельность с детьми строится с учетом следующих методических требований:

Структура занятий:

- Организационный момент.
- Гимнастика.
- Релаксация под музыку.
- Познавательный блок: элементы спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол)
- Подвижная игра, эстафеты.

Выполнение санитарно-гигиенических требований:

- Занятия проводятся в хорошо проветренном, чистом помещении.
- Уровень освещения соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.
- Дети должны быть одеты в удобную одежду, которая не стесняет их движения.
- Занятия проводятся не раньше, чем через 30 минут после еды и не позднее, чем за 1 час до еды.
- Музыка должна быть не громкой.
- Подбор упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.

Учет психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста;
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей;
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.);
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности;
- Особое внимание уделяется детям «группы риска» (соматически ослабленные, перенесшие травмы и т.д.);

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрено освоение следующих здоровьесберегающих технологий:

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика.
- Динамические и оздоровительные паузы.
- Релаксационные упражнения.
- Хороводы, различные виды игр.
- Занимательные разминки.
- Различные виды массажа.
- Пальчиковая гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.

Программно-методическое обеспечение.

Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова	«Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет».	Издательство «Белый город», 2013г
Л.Н. Волошина	«Играйте на здоровье!»	Москва, «Аркти».
Н.И. Николаева	«Школа мяча»	Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2014г.
Осокина Т.И.	«Физическая культура в детском саду»	«Просвещение», 2015г.

Степаненкова Э. Я	«Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания»	Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника 2016г.
Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А.	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Гуманитарный издательский центр «Владос», 2016г.

12. Информационные ресурсы и литература.

Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010

Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013

Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.

Концепция развития дополнительного образования детей.

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)

[Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie->

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14 Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu>

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>

Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.

Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова «Играйте на здоровье!». Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет», Издательство «Белый город», 2013г.

Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье!», Москва, «Аркти».

Н.И. Николаева «Школа мяча», Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2014г.

Э.Й. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду

Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», «Просвещение», 2015г.

- Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду».
- Степаненкова Э.Я. «Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника 2016г.
- Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья», Москва, Творческий центр «Сфера», 2017г.
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва, издательство «Мозаика-Синтез», 2018г.
- Глазырина Л.Д. «Физическая культура- дошкольникам», Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014г.
- Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников», издательство «Арти», Москва, 2015г.
- Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей». Издательство «Скрипторий», 2017г.
- Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Гуманитарный издательский центр «Владос», 2016г.
- Федорова С.Ю. ФГОС примерные планы физкультурных занятий. Подготовительная группа. Москва, издательство «Мозаика-Синтез», 2017г.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», Москва, 2019г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391479

Владелец Травина Елена Александровна

Действителен с 27.06.2022 по 27.06.2023