ВСЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

◆ ЩЕРБАК А.П.
◆ ЕГОРОВ Б.Б.

# РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

Всероссийская общественная организация содействия
развитию профессиональной сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

**А.П. Щербак, Б.Б. Егоров**

# РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Методические рекомендации

*Электронное издание*

Самара
«Вектор»

УДК 373.2; 796.01
ББК 74.1; 74.100.58
Щ61

**СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»**

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Детский сад и семья – единое пространство детства».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

Научный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Баатр Борисович Егоров, кандидат педагогических наук.

**Щербак А.П., Егоров Б.Б.**

Щ61 Реализация образовательной области «Физическое развитие» : методические рекомендации – Самара : Вектор, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (13,25 Mb). – Текст : электронный.

ISBN 978-5-6043616-4-1

В настоящих методических рекомендациях представлены основные подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие» в детском саду. Для наиболее эффективной организации образовательного процесса предлагается содержание четырех лет занятий физической культурой. Описаны комплексы утренней гимнастики и тематика физкультурных досугов для детей дошкольного возраста, взаимосвязанные с их двигательной деятельностью на занятиях.

Методические рекомендации подготовлены к курсу вебинаров ВОО «Воспитатели России» и по итогам онлайн-конференций по актуальным проблемам дошкольного образования. Рекомендации адресованы педагогам дошкольных образовательных организаций. Также они представляют интерес для родителей (законных представителей) детей.

УДК 373.2; 796.01
ББК 74.1; 74.100.58

ISBN 978-5-6043616-4-1

© Щербак А.П., Егоров Б.Б., 2020
© ВОО «Воспитатели России», 2020

**Уважаемые коллеги!**

Одна из главных задач дошкольного образования на современном этапе – это создание благоприятных условий для развития личности ребенка, становления его самостоятельности, целеустремленности, инициативы, ответственности. Поэтому на первый план выходит задача для дошкольного образовательного учреждения – организовать психолого-педагогические, материально-технические, кадровые условия для развития социально-коммуникативных компетенций воспитанников.

Данные материалы в силу своей актуальности могут быть интересны не только руководителям и педагогическим работникам образовательных организаций, реализующим основную образовательную программу дошкольного образования, но и специалистам органов местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, руководителям и методистам муниципальных методических служб, а также различным работникам сферы образования.

Хочу выразить благодарность нашим экспертам дошкольного образования за представленный богатый практический опыт. Надеюсь, что данные методические рекомендации станут незаменимым подспорьем в работе с детьми дошкольного возраста.

*С уважением,*
***Лариса Николаевна Тутова,***
*заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке,*
*руководитель ВОО «Воспитатели России»*

# Оглавление

Введение.....5

1. Основные подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие» в детском саду.....6

2. Формы занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.....18

2.1. Содержание физкультурных занятий .....19

2.1.1. Содержание занятий физической культурой детей младшей группы.....26

2.1.2. Содержание занятий физической культурой детей средней группы.....35

2.1.3. Содержание занятий физической культурой детей старшей группы.....44

2.1.4. Содержание занятий физической культурой детей подготовительной к школе группы.....53

2.2. Комплексы утренней гимнастики.....62

2.2.1. Комплексы утренней гимнастики для детей младшей группы.....62

2.2.2. Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы.....75

2.2.3. Комплексы утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной к школе группы.....89

2.3. Тематика физкультурных досугов и праздников.....103

Рекомендуемая литература.....111

Об авторах.....116

# Введение

В соответствии с ФГОС дошкольного образования одним из направлений развития и образования детей является их физическое развитие.

Для эффективной реализации данной образовательной области необходимо придерживаться определенных подходов, описанных в первой главе настоящих рекомендаций (Б.Б. Егоров).

Прежде всего, необходимо соблюдать рекомендации врачей и физиологов. К тому же, рекомендуется отработанная годами методика оздоровительно-воспитательной работы на примере детей шестого года жизни.

Физическое развитие, согласно федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», является одним из путей достижения целей физической культуры:

- физического и интеллектуального развития способностей человека,
- совершенствования его двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни,
- социальной адаптации.

Для достижения этих целей следует использовать различные формы занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста, описанные во второй главе настоящих рекомендаций (А.П. Щербак). Наиболее подробно описаны:

- примерный перечень физических упражнений, составляющих содержание занятий;
- конспекты утренних гимнастик;
- тематика физкультурных праздников и досугов.

Такой комплексный подход позволит наиболее успешно реализовать образовательную область «Физическое развитие» всеми участниками образовательных отношений.

# 1. Основные подходы к реализации образовательной области «Физическое развитие» в детском саду

В нашей стране, по данным разных специалистов, условно здоровыми можно назвать от 10 % до 12 % детей. Соответственно можно предположить, что большинство детей, пришедших в детский сад, это дети, имеющие проблемы со здоровьем. Поэтому одна из основных задач, стоящих перед современным педагогом, – это умение работать с ослабленным ребенком.

В нашей стране впервые общие принципы работы с ослабленными детьми сформулировал Е.А. Аркин. К числу этих принципов выдающийся ученый-педиатр и педагог относил:

1) учет влияния психологических факторов на здоровье ослабленного ребенка;

2) пристальное изучение детской индивидуальности, так как индивидуальные различия среди ослабленных детей более выражены, чем среди здоровых;

3) организация отдыха и деятельности (включая двигательную);

4) культивирование специфических для детей дошкольного возраста форм деятельности;

5) выделение активизации положительных эмоций, формирование здоровой осанки и правильного дыхания в качестве приоритетов физического воспитания;

6) обеспечение хорошего в количественном и качественном отношении питания;

7) осуществление закаливания с постепенностью и осмотрительностью, при активном участии врача.

Эти принципы не только провозглашались, но и реализовывались Е.А. Аркиным и его сотрудниками в оздорови-

тельной практике на базе дошкольных учреждений. К сожалению, после работ Е.А. Аркина огромная часть исследований затрагивала лишь отдельные аспекты оздоровительной и воспитательной работы с ослабленными детьми, такие, как организация физкультурных занятий, проведение лечебно-профилактических мероприятий и так далее. Это привело к снижению потенциальных эффектов оздоровительно-воспитательной работы на практике.

Е.А. Аркин неоднократно отмечал огромное влияние психического фактора на здоровье ослабленного ребенка-дошкольника. В частности, он писал о том, что причиной благотворного влияния чувства жизнерадостности и бодрости на физическое здоровье организма является то, что эти личные (субъективные) душевные чувства сопровождаются известным напряжением высших нервных клеток коры мозга. Вот это напряжение, или, выражаясь иначе, этот тонус, передаваясь по нервным связям, держит в здоровом напряжении и все важнейшие для жизни органы и ткани нашего тела. Таким путем получается определенная устойчивость и мобилизованность сил, дающая возможность организму защищаться от вредных влияний и преодолевать препятствия на его пути.

Правило медицины о том, что, страдая одинаковой болезнью, каждый болен по-своему, применимо в том числе к ослабленному ребенку, поэтому можно сделать вывод, что индивидуальные различия между ослабленными детьми более выраженны, чем между здоровыми детьми.

Ослабленный ребенок сохраняет свойственную дошкольному возрасту податливость своей психофизической организации всякого рода воздействиям, поэтому важно не только правильно организовать воспитательную и развивающую среду, но и сделать ее психологически благоприятной.

Ещё одна из немногочисленных попыток создать целостную работу, правда, применительно к сфере физкультурно-оздоровительной работы с ослабленными дошкольниками, мы находим в исследованиях и практических рекомендаци-

ях М.Н. Алиева. Автор выдвинул основные условия построения физкультурной работы с ослабленными дошкольниками: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку с учетом его физических и психологических особенностей; постепенное повышение физических нагрузок и нарастание трудностей в выполняемых учебных заданиях.

По мнению М.Н. Алиева, эффективность физкультурной работы может быть достигнута при реализации следующих условий:

1) оптимизации режима двигательной активности с комплексным использованием различных средств, форм и методов физического воспитания в сочетании с закаливающими процедурами;

2) гигиенического нормирования физических нагрузок для детей с ослабленным здоровьем;

3) использования доступных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений в развитии моторики;

4) применения посильных учебных заданий, адекватных методов обучения и воспитания; предъявление доступных требований к ребенку в процессе учебной и игровой деятельности;

5) разработки дифференцированной программы по физической культуре и методики коррекционно-педагогической работы.

Подробнее остановимся на разработках Ю.Ф. Змановского, в которых он сформулировал основу понятия «оздоровительно-воспитательная работа в детском саду» и принципы этой работы [1].

1. Принципы организации двигательной активности детей.

Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1,0–1,2 м/сек), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

Ежедневные занятия физической культурой должны проходить преимущественно на открытом воздухе. В подготовке принимают участие все специалисты (инструктор по физкультуре, музыкальные руководители, медицинский персонал) с привлечением воспитателей.

Моторная плотность занятий по физической культуре составляет не менее 80 %.

Обязательными условиями при проведении занятия являются: частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 12–16) одного упражнения, осознанное отношение детей к выполнению упражнений, музыкальное сопровождение, красивое выполнение движений.

Необходимым компонентом большинства занятий является мышечное расслабление.

Подвижные игры с детьми проводятся во время занятий по физической культуре и во время проведения прогулок на улице.

Положительные эмоции преобладают во всех видах двигательной активности детей.

2. Принципы реализации системы эффективного закаливания.

Ведущими научно обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны и контрастный душ). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Рекомендуются циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях и прогулках, обладают хорошим закаливанием и оздоровительным эффектом.

Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми.

Не перегревающая детей одежда на открытом воздухе и в помещениях по правилу соответствия погоде на данное время. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости.

Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе: бассейн, сауна, фитобар.

3. Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Важными условиями являются: выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; создание условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке для каждого ребенка.

Рекомендуется применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей в виде индивидуальных бесед воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапии, использования и анализа продуктивных видов деятельности детей, отдельных приемов рациональной психотерапии.

Необходимо создать благоприятный психологический климат в дошкольном учреждении. Можно организовать комнату «психологической разгрузки».

Обучение детей приемам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки.

4. Принципы обеспечения полноценного питания детей в дошкольных учреждениях.

Эти принципы исходят из концепции адекватного питания, согласно которой питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям пе-

реработки пищи в желудочно-кишечном тракте, подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи.

Что касается общепринятых «золотых» правил теории сбалансированного питания (калорийность нутриентов должна соответствовать расходам энергии, соблюдение режима питания и т.д.), то они вошли как составная часть в концепцию А.М. Уголева (с этой теорией можно ознакомиться самостоятельно).

Мы же склоняемся к одному принципу: питание должно быть разнообразным, для того чтобы обеспечить растущий организм ребенка всем необходимым.

5. Принципы создания условий для реализации оздоровительных режимов детского сада.

Организация режима для ребенка в соответствии с особенностями индивидуального биоритмологического профиля. Основные компоненты этой организации – физическая и особенно умственная работоспособность, а также эмоциональная реактивность в динамике дня

Стереотипно повторяющиеся моменты: время приема пищи (четырехразовое), укладывание на дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещении. Остальные компоненты режима – динамические.

Полная реализация ежедневно в жизни каждого ребенка следующей триады: оптимальной индивидуальной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной индивидуальной умственной нагрузки и преобладание положительных впечатлений.

Достаточный, не укороченный и не излишне продолжительный дневной и ночной сон детей. Его длительность представляет собой не возрастной параметр, а индивидуальное проявление сложноорганизованной деятельности ряда структур головного мозга.

Организация режима для детей должна проводиться в соответствии с сезонными особенностями. Поэтому в дошкольном учреждении должны быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Необходимо отметить, что в наших сегодняшних детских садах реализуются только два оздоровительных режима: теплый и холодный.

Рассмотрим на примере, как можно выстроить оздоровительно-воспитательную работу в группе для детей шестого года жизни.

## Оздоровительно-воспитательная работа в старшей группе

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). В процессе оздоровительно-воспитательной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

***Закаливание.*** Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. Принципы закаливания: учет индивидуальных особенностей ребенка, постепенность и систематичность [2].

*Воздушные ванны.* Контрастные воздушные ванны проводить в «теплом» (23–26°) и «холодном» (20–22°) помещении, начальная разница температур должна составлять 3–5°. В течение 1,5–2 месяцев разницу температур можно увеличить до 12–15°. Подвижные игры на прогулке и в помещении проводить в свободной, облегченной одежде.

*Водные процедуры.* Проводить полоскание ротовой полости, умывание лица и кистей рук при температуре 26–28 градусов с постепенным снижением до 18–20°, после умыва-

ния вытирать досуха полотенцем. Влажное обтирание проводить махровой рукавичкой при температуре воды 33-36° и заканчивать растиранием сухим мягким полотенцем.

Контрастные ножные ванны проводить путем попеременного местного обливания водой ног из двух емкостей, имеющих контрастную температуру. Начинать с контраста в 5–7° (от 37–38° до 30–31°) и трех-четырехкратной смены воды разной температуры. Через месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15–18° при шестикратной смене температур. Вначале ноги погружать в теплую воду на 1–2 мин, затем сразу в холодную на 10 с. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивать до 15–16 с. По окончании процедуры ноги вытирать полотенцем и растирать до покраснения.

*Контрастный душ.* Ребенка обливать водой 36–38° в течение 30–40 с, затем температуру воды снижать на 2–3°, а продолжительность обливания сократить до 20–25 с. Процедуру повторить два раза. Через одну-две недели разницу температуры воды увеличить до 4–5° и так постепенно довести до 20° в течение двух-трех месяцев. Каждую процедуру заканчивать холодным обливанием (если процедура проводится перед сном).

*Полоскание горла.* Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Начинать полоскать горло при температуре воды 35–36°. Температуру воды снижать каждые 2–3 дня на 1° и довести до комнатной температуры.

При наличии условий организовать обучение детей плаванию. Плавание в бассейне способствует закаливанию при использовании контрастного душа до занятия и после него. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе (бассейн, сауна, фитобар).

Солнечные ванны проводить строго под руководством медицинского персонала.

*Хождение босиком.* Начинать при температуре пола не ниже 18°. Вначале в носках (в течение 4–5 дней), затем полностью босиком по 3–4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивать на 1 минуту и постепенно довести до 15–20 мин. Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования.

***Воспитание культурно-гигиенических навыков.*** Закреплять гигиенические навыки для формирования у ребенка гигиенических привычек: следить за чистотой тела, за внешним видом (одежда, обувь, прическа), при кашле и чихании отворачиваться и закрывать рот платком.

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно убирать постель.

Совершенствовать культурные навыки во время еды: есть аккуратно, бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, соблюдать правильную осанку за столом.

Расширять навыки культурного поведения: вежливо обращаться к взрослому, уважительно относиться к окружающим (старшим, сверстникам, младшим, мальчикам – к девочкам), помогать сверстникам и взрослому, уступать место младшему и престарелому человеку.

Расширять круг возможного участия ребенка в поддержании порядка в группе и на участке. Активно привлекать к хозяйственно-бытовому труду, ручному труду, труду на природе.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Расширять знания об особенностях функционирования организма. Расширять представление о целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности своего организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины: у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни: правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья; факторах разрушения здоровья. Формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек (затрудняется проникновение в организм воздуха, нарушается работа сердца, ухудшается состояние кожи и т.д.). Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Расширять представление об определении качества продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о значимости чистоты и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Расширять элементарные знания детей о том, как предупреждать и лечить некоторые болезни. Учить характеризовать свое самочувствие.

Дать представление о правилах выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься. Обучать использованию доступных физических упражнений и закаливающих процедур как средства укрепления здоровья.

Дать знания об основах техники безопасности и правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.

Дать представление о здоровом образе жизни в семье.

***Организация двигательной активности ребенка в течение дня.*** Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8–10 мин. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1–3 мин. Обучать упражнениям на мышечное расслабление.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25–30 мин; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования в утреннее время, во время организованной образовательной деятельности (во время и после каждого занятия), во время прогулки, после сна, в свободной деятельности. Выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование (зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках). При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики. Включать в режим дня циклические упражнения: ходьбу, бег, плавание, лыжи и др.

Средства формирования полноценного дыхания:

а) упражнения в беге,

б) гимнастика дыхательных мышц,

в) обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох);

г) постановка соответствующих певческих навыков.

***Взаимодействие с родителями.*** Организация консультаций по особенностям развития ребенка шестого года жизни. Совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома. Совершенствование культурно-гигиенических навыков и умений дома. Со-

вместные игры, помогающие закрепить освоенные навыки: «На ужине у королевы», «Дежурный по...» «Как вести себя культурно» и др.

Реализация семейных проектов: семейный дневник «Я расту» или «Наши спортивные достижения», проведение совместных спортивных праздников, конкурсов «Самая спортивная семья», «Мастера здоровой пищи».

**Занятия физической культурой** в старшей группе выстраиваются в соответствии с классической методикой физического воспитания детей дошкольного возраста. Основные формы занятий физической культурой подробно описаны во второй главе настоящих методических рекомендаций.

# 2. Формы занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста

Проведение занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации регулируется следующими нормативно-правовыми актами:

• Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 84 «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта»);

• Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28 «Физическая культура и спорт в системе образования»);

• постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (п. XII «Требования к организации физического воспитания»);

• распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» (раздел VII «Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях»).

Под формами организации образовательного процесса понимаются способы, которые характеризуются определенным типом взаимодействия педагога и детей, а также соответствующими условиями.

Основной формой является *занятие физической культурой*, которое проводится инструктором по физической культуре (воспитателем) в пределах основной образовательной программы дошкольной образовательной организации.

К ежедневным *малым формам* занятий физической культурой в детском саду относятся: утренняя гимнастика, закаливающие процедуры после дневного сна, физкультпауза, физкультминутка.

Основная цель этих занятий – оперативное (текущее) управление физическим состоянием детей. В силу своей кратковременности они, как правило, не решают задач развивающего характера.

Для малых форм занятий характерно:

• относительно узкая направленность двигательной деятельности детей при решении частных задач (например, повышение мышечного тонуса);

• незначительная продолжительность занятий (от 2–3 до 10–15 мин);

• отсутствие или нечеткость структуры построения занятия, то есть подготовительной, основной и заключительной части (например, физкультурные минутки);

• невысокий уровень функциональных нагрузок.

К *крупным формам* занятий физической культурой относятся: организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках, во время физкультурных досугов, физкультурных праздников, дней здоровья.

Основные характерные черты этих занятий:

• умеренность нагрузки без кумулятивного утомления;

• отсутствие жесткой регламентации;

• свободное варьирование поведения.

Таким образом, сочетание различных форм занятий физической культурой позволяет достигать целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования.

### 2.1. Содержание физкультурных занятий

Основной формой физического воспитания является занятие физической культурой [13, 32]. Это определяется тем, что оно:

• является самой массовой формой организации, систематических занятий детей физическими упражнениями;

• проводится на основе основной образовательной программы, рассчитанной на четырехлетний срок обучения;

• осуществляется под руководством инструктора по физической культуре (воспитателя) с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей детей;

• способствует направленному развитию физических и интеллектуальных способностей детей.

К занятию физической культурой предъявляется ряд ***требований*** [3].

1. *Четкость постановки целей и задач.* На занятии решаются задачи из познавательной, эмоционально-ценностной и психомоторной области [6, 8]. Педагог обеспечивает развитие (тренировку) двигательных способностей, упражнение психических процессов, обучение двигательным знаниям, умениям и навыкам, воспитание личностных качеств детей (мировоззрение, интересы, желания и др.). Формулировки задач занятия должны:

• быть конкретны, лаконичны и немногочисленны (не более 2–3);

• учитывать состав детей, их возраст, физическое развитие и подготовленность;

• обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими;

• соответствовать целевым ориентирам ФГОС дошкольного образования.

2. *Соответствие содержания занятия (физических упражнений)* [31] *основной образовательной программе и характеру поставленных задач.* Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. *Целесообразный отбор методов физического воспитания.* Разумное сочетание общепедагогических [16] и специфических методов [19].

4. *Взаимосвязь занятий.* Каждое занятие имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими занятиями.

5. *Сочетание различных методов организации деятельности детей на занятии.* В зависимости от решаемых задач используются фронтальный, групповой, поточный и индивидуальный методы.

6. *Постоянное видоизменение содержания занятия.* Разнообразие содержания и процессуального обеспечения занятия способствует формированию интереса у детей к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. *Обеспечение безопасности занятия.* Неправильная организация образовательного процесса может привести к различным травмам детей (ушибам, вывихам, сотрясениям, переломам и др.).

8. *Постоянный контроль над ходом и результатами деятельности детей.* На каждом занятии обеспечивается оперативное управление деятельностью воспитанников. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки.

### *Структура занятия физической культурой*

*1. Подготовительная часть* (фаза врабатывания: организм ребенка преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем).

Задачи:

• обеспечение первоначальной организации детей и их психического настроя на занятие;

• привлечение и направление внимания ребенка на выполнение физических упражнений;

• обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Содержание: выполнение несложных строевых упражнений, разнообразных видов ходьбы, бега, ползания.

Общая продолжительность составляет 10–20 % от общего времени занятия.

2. *Основная часть* (фаза устойчивой работоспособности: достигнутый уровень функциональной работоспособности сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения).

Задачи:

• обучение выполнению физических упражнений (разучивание новых умений, закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков) [11, 12];

• развитие физических качеств [24, 25, 26, 27, 28] (в начале выполняются упражнения, требующие проявления скоростных и координационных способностей, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце).

Содержание:

1) комплекс общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами для развития основных групп мышц выполняется по принципу сверху вниз, от центра к периферии;

2) циклические упражнения (в основном беговые упражнения по периметру зала) позволяют увеличить нагрузку детей и подготовить педагогу оборудование и инвентарь для выполнения основных видов движений;

3) разучивание, совершенствование или закрепление техники выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания, лазания);

4) подвижная игра или игровое задание на основе вида движения, разучиваемого на предыдущей неделе.

Продолжительность основной части составляет 70–80 % от общего времени занятия.

3. *Заключительная часть* (фаза истощения или утомления: по мере расходования функциональных резервов ра-

бочих органов и систем организма работоспособность детей постепенно снижается).

Задачи:

• снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

• регулирование эмоционального состояния;

• подведение итогов с оценкой педагогом результатов деятельности детей.

Содержание:

• медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление;

• успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание.

Длительность заключительной части составляет 3–5 мин.

Основополагающим принципом ***планирования*** содержания физкультурных занятий является принцип цикличности [20]:

1) микроциклы (неделя), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

2) мезоциклы (месяц), включающие в себя четыре микроцикла, в которых, прежде всего, чередуется выполнение основных видов движений и связанных с ними подвижных игр;

3) макроциклы (год), включающие в себя мезоциклы физического воспитания детей в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.

Планируя занятия, следует стремиться разнообразить упражнения, включая новые упражнения или упражнения с элементами новизны:

• изменение исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа);

• выполнение упражнений в разных направлениях и плоскостях, с увеличением амплитуды;

• выполнение упражнений под счет, под музыкальное сопровождение, самостоятельно без счета;

• использование разнообразного спортивного инвентаря и оборудования;

• применение различных построений и перестроений.

*Методы организации деятельности детей на занятии*

*1. Фронтальный метод* характеризуется выполнением всей группой одного и того же физического упражнения независимо от построения детей (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг) по показу или указанию педагога.

Этот метод широко используется во всех частях занятия и обеспечивает высокую моторную плотность (можно успеть сделать больше физических упражнений).

Фронтальный метод успешно применяется при управлении двигательной деятельностью детей, не требующей страховки, например:

• выполнение различных видов ходьбы и бега в подготовительной части занятия;

• выполнение общеразвивающих упражнений;

• при разучивании и совершенствовании техники простых видов движения (выполнения прыжка в длину с места, передача мяча в парах).

Важным требованием является такое расположение детей, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, – воспитанников.

*2. Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий инструктора по физической культуре. Преимуществом этого метода является выполнение детьми физических упражнений с учетом пола, уровня подготовленности и двигательной активности, а также других признаков.

Групповой метод требует от инструктора по физической культуре повышенного внимания, так как он не в состоянии

видеть одновременно всех детей. Сам инструктор располагается с теми детьми, которые наименее подготовленны или выполняют наиболее сложное физическое упражнение. В практике дошкольного образования помощником инструктору в этом случае является воспитатель или музыкальный руководитель.

*3. Поточный метод* предусматривает последовательное выполнение детьми одного и того же физического упражнения (например, прыжка в длину с разбега или ходьбы по гимнастической скамейке).

Этот метод позволяет осуществлять эффективную страховку детей, однако снижает общую моторную плотность занятия.

К разновидности поточного метода можно отнести *круговой метод* [19], когда дети выполняют физические упражнения на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или уличной площадки. Упражнения подбираются с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

*4. Индивидуальный метод* заключается в том, что детям предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для ребенка, который отличается от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, состоянию здоровья.

Данный метод позволяет контролировать физическую нагрузку, однако требует от инструктора повышенной внимательности и знания особенностей каждого ребенка.

Занятия по физической культуре, согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, организуются не менее трех раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин,
- в средней группе – 20 мин,
- в старшей группе – 25 мин,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5–7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. При благоприятных метеорологических условиях занятия по физической культуре рекомендуется организовывать на открытом воздухе чаще и для всех возрастных групп.

### 2.1.1. Содержание занятий физической культурой детей младшей группы

#### *Сентябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Знакомство со спортивным залом. Обучение детей ходьбе и бегу в колонне по одному по периметру зала. Обучение ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие. Обучение выбору места расположения для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ). ОРУ без предметов. Подвижная игра (ПИ) «Побродим по лужам».

*Улица.* Знакомство со спортивной площадкой. Знакомство с действиями, подготавливающими к выполнению упражнений с предметами. ОРУ с ленточками. ПИ «Хоровод у берёзки».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге всей группой по периметру зала за педагогом. Упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте. Обучение ходьбе на носках для укрепления свода стопы. ОРУ без предметов. ПИ «Дикие гуси».

*Улица.* Обучение детей принимать правильное исходное положение при выполнении физических упражнений. ОРУ с листочками. ПИ «Листопад».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному. ОРУ с мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. ПИ: «Догони мяч», «Возьми мячик».

*Улица.* Формирование умения сохранять правильную осанку в ходьбе, беге, в положении стоя. ОРУ без предметов. Обучение метанию мяча на дальность. ПИ «Солнышко и тучка».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному всей группой. ОРУ с погремушками. Обучение подлезанию под шнур. ПИ «Светло и темно».

*Улица.* Обучение передвигаться в заданном направлении с выполнением задания. Обучение ходьбе в колонне по одному по линии. ОРУ без предметов. Обучение перешагивать через препятствия (высота 25–30 см). ПИ «Светло и темно».

***Октябрь***

*1 неделя*

*Зал.* Обучение детей сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Обучение ходьбе на носках и пятках для профилактики плоскостопия. ОРУ с кубиками. Обучение ориентации в пространстве. ПИ: «Цыплята и петушок», «Найди цыплёнка».

*Улица. «Лягушата».* Обучение прыжкам из глубокого приседа. Повышение двигательной активности за счёт увеличения количества циклических упражнений. Обучение выбору способа поведения при изображении движений лягушат. ОРУ «Лягушата». ПИ «Лягушки и цапля» (прятки).

*2 неделя*

*Зал.* Обучение детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал педагога. Обучение при спрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнение в прокатывании мячей. ПИ: «Поезд», «Угадай, кто кричит?».

*Улица.* Ознакомление детей с территорией детского сада. Ходьба в медленном и среднем темпах. ПИ «Что увидел, что запомнил?».

*3 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать по периметру зала. Обучение изменению направления движения. ОРУ с большим мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнение в ползании на четвереньках. ПИ «Самолёт летит».

*Улица.* Обучение выполнять ОРУ с резиновым мячом малого диаметра. Обучение метанию мяча на дальность. Обучение лазанию по гимнастической лесенке. ПИ «Прятки».

*4 неделя*

*Зал.* Обучение детей остановке во время бега и ходьбы по сигналу. ОРУ без предметов «Цыплята». Обучение подлезанию под шнур. Упражнение в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. ПИ: «Цыплята и наседка», «Найди цыплёнка».

*Улица.* Пешеходная прогулка. Развитие у детей выносливости во время ходьбы на продолжительные дистанции.

***Ноябрь***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге. Обучение сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. ОРУ с ленточками. Обучение мягкому приземлению в прыжках. ПИ: «Мыши в кладовой», «Кто тише ходит?».

*Улица.* Наблюдение природных явлений и обучение использованию их в качестве оздоровительных целей. ОРУ без предметов. Развитие у детей выносливости в процессе продолжительной ходьбы.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию педагога. ОРУ с обручами. Обучение прыжкам из обруча в обруч. Обучение приземлению на

полусогнутые ноги. Упражнение в прокатывании мяча друг другу. ПИ «Займи свой домик» (обруч).

*Улица.* Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов «Сильные ручки». ПИ «Найдём игрушку».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному с изменением темпа. ОРУ с погремушками. Упражнение в ловле мяча, ползании на четвереньках. ПИ «По ровненькой дорожке». Обучение выбору способа поведения в игре.

*Улица.* Обучение дыхательным упражнениям в холодное время года. ОРУ. Свободная двигательная активность на спортивной площадке. ПИ «Зимний хоровод».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу педагога; в сохранении равновесия в ходьбе по уменьшенной площади. ОРУ с кубиками. Закрепление умения подлезать под дугу на четвереньках. ПИ: «Найди свой домик», «Лови мяч».

*Улица.* Обучение детей правильному дыханию холодным воздухом во время движения. Развитие умения сохранять равновесие при ходьбе и медленном беге. ПИ «Льдинки, ветер и мороз».

## *Декабрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по узкой линии. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках с обучением приземлению на полусогнутые ноги. ПИ: «Наседка и цыплята», «Птица перед взлётом».

*Улица.* ОРУ без предметов «Не замёрзни». Подскоки, вращения. ПИ: «Снежинки летают», «Карусель».

*2 неделя*

*Зал.* Обучение ходьбе и бегу по кругу с изменением направления движения. ОРУ с обручами. Обучение мягкому

спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнение в прокатывании мяча. ПИ «Поезд». Игровое упражнение «Зёрнышко».

*Улица.* Пешеходная прогулка. Катание с горки.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с мячами. Обучение перебрасыванию мяча друг другу. Совершенствование подлезания под дуги. ПИ: «Воробышки и кот», «Васька беленький».

*Улица.* Обучение бегу и прыжкам по мягкому снегу. ПИ: «Зайка», «Холодно – жарко».

*4 неделя (проведение «новогодних ёлок» в д/с)*

*Зал. Улица.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале и на спортивной площадке. Индивидуальная работа. Обучение подъёму и спуску по наклонной гимнастической лесенке.

***Январь***

*1 неделя (праздничные дни)*

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с флажками. Продолжение обучению мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании. Совершенствование навыков прокатывания мяча в заданном направлении. ПИ: «Подлезал под скамейку муравей», «Паучок».

*Улица.* Обучение подъёму на маленький склон с санками; спуску. ПИ «Паровоз» (катание детей на 4–5 санках одновременно).

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе парами и беге врассыпную. Обучение метанию мешочка правой и левой рукой. Развитие умения манипулировать мешочком при выполнении ОРУ и ОВД. Формировать осанку детей. Упражнять в подлезании под дугу. ПИ: «Лягушки», «Угадай, кто квакает».

*Улица.* Знакомство с клюшкой и шайбой. Обучение владению пластиковой хоккейной клюшкой. Упражнение в ходьбе и беге с клюшкой. ПИ «Не опоздай!».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с пластмассовыми гантелями. Обучение детей лазанию по шведской стенке.

*Улица.* ОРУ без предметов «Построй горки». Спуски на санках с горки.

***Февраль***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. Развитие умения манипулировать маленьким мячом при выполнении ОРУ и ОВД. Обучение ходьбе переменными шагами через гимнастические палки. Упражнение в прыжках из обруча в обруч. ПИ: «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок?».

*Улица.* Обучение владению пластиковой хоккейной клюшкой. ОРУ с клюшкой. Обучение простейшим игровым упражнениям из хоккея.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге. ОРУ с обручами. Обучение приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнение в прокатывании и перебрасывании мяча друг другу. Обучение напряжению и расслаблению мышц спины. ПИ: «Птички в гнёздышках», «Птица перед взлётом».

*Улица.* Ходьба на продолжительные дистанции. Знакомство с правилами дорожного движения. ПИ «Воробушки и автомобиль».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе переменным шагом (через палки), беге. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение в броске мяча через волейбольную сетку; в подлезании под волейбольную сетку, не касаясь руками пола. ПИ «Воробышки и кот».

*Улица.* Лепка снежных комков. Упражнение в ходьбе и беге, прыжках в ограниченное пространство. Обучение метанию в цель.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе колонной по одному между скамеек. ОРУ на скамейках. Обучение подлезанию под скамейку; ходьбе по ней. ПИ «Найди свой цвет».

*Улица.* Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

***Март***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади. ОРУ с кубиками. Обучение мягкому приземлению в прыжках с продвижением вперёд. Обучение группировке в положении лёжа; массажу живота. ПИ: «Кролики», «Найди кролика».

*Улица.* Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов «Птички домой с юга летят». Упражнение в изготовлении и метании снежков. ПИ: «Птички по гнёздышкам», «Ласточка».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе парами и беге врассыпную. ОРУ с султанчиками. Знакомство с прыжками в длину с места (основное внимание уделяется приземлению на обе ноги). Обучение прокатыванию мяча между предметами. ПИ: «Поезд», «Шарик».

*Улица.* Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ «Солнышко». Развитие выносливости, за счёт увеличения продолжительности циклических упражнений. ПИ «Солнечные зайчики».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу. ОРУ с мячом. Обучение удару мяча об пол и ловле его двумя руками. Упражнение в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). ПИ «Поймай бабочку». Поза «Бабочка».

*Улица.* Пешеходная прогулка. ПИ «Карусели».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в умении принимать правильную осанку в ходьбе и беге. Обучение правильному хвату руками за

рейки при подъёме на наклонную лесенку. ОРУ на матах. Самостоятельная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Пешеходная прогулка. ПИ «Ласточки».

### *Апрель*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на скамейках с кубиками. Обучение сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнение в прыжках в длину с места. ПИ: «Наседка и цыплята», «Найди цыплёнка».

*Улица.* Обучение детей бегу с предметами в руках. ОРУ с ленточками. Обучение броску малого мяча на дальность правой и левой рукой. ПИ: «Птички в гнёздышках», «Птица перед взлётом».

*2 неделя*

*Зал.* Обучение детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал педагога. ОРУ с мешочками. Обучение перепрыгиванию с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнение в метании мешочка через волейбольную сетку и подлезанию под неё. ПИ «Лиса и гуси».

*Улица.* Пешеходная прогулка. ОРУ без предметов «Весенняя радость». ПИ «Кораблики».

*3 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать по кругу с изменением направления движения. ОРУ с мячом. Обучение энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу и ловле при перебрасывании. Упражнение в ползании на четвереньках. Обучение элементарным акробатическим упражнениям в группировке («Зёрнышко»). ПИ «Поезд».

*Улица.* ОРУ с малым мячом. Обучение умению двигаться и ориентироваться на площадке, ограниченной естественными условиями. ПИ «Лиса и гуси».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному. ОРУ с флажками. Обучение подъёму на шведскую стенку.

Совершенствование навыков виса на кольцах, перекладине, канате. Поза «Кошечка».

*Улица.* ОРУ с флажками. ПИ «Найди свой цвет».

***Май***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, сохраняя равновесие на повышенной опоре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение в перепрыгивании через гимнастические палки; в пролезании под скамейкой. ПИ «Весенние жучки». Поза «Паучок».

*Улица.* Упражнение в ходьбе и беге по периметру спортивной площадки. ОРУ без предметов. Упражнение в метании мячиков на дальность правой и левой рукой; в ходьбе по разноуровневому буму. ПИ: «Воробышки и кот», «Где спрятался мышонок?».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с погремушками. Совершенствование приземления на носки в прыжках в длину с места; в подбрасывании мяча вверх. ПИ «Поезд».

*Улица.* ОРУ с кеглями. ПИ: «Найди свой цвет», «Прятки».

*3 неделя*

*Зал.* Диагностика уровня владения детей мячом [4]. Выполнение детьми заданий по манипуляции с мячом по указанию педагога. ПИ «Мой весёлый звонкий мяч».

*Улица.* ОРУ без предметов. ПИ «Не сбивай и поймай!».

*4 неделя*

*Зал.* Свободная игровая деятельность под фонограммы детских песен. Диагностика с помощью наблюдения за двигательной подготовленностью детей и их желанием заниматься физическими упражнениями [4].

*Улица.* ОРУ с мячом. Метание мяча на дальность. Диагностика с помощью наблюдения за умением детей манипулировать с малым мячом [4].

## 2.1.2. Содержание занятий физической культурой детей средней группы

### *Сентябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнение в прыжках в длину с места с мягким приземлением. ОРУ без предметов. ПИ «Найди себе пару».

*Улица.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. ОРУ с маленьким мячом. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой. Обучение скоростному бегу. ПИ «Цветные автомобили».

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

Получение из медицинского кабинета и анализ карт здоровья.

*4 неделя*

*Зал.* Обучение остановке по сигналу педагога во время ходьбы и бега. Упражнение в сохранении устойчивого положения при ходьбе по уменьшенной площади опоры. ОРУ с обручами. Обучение умению группироваться при подлезании под шнур. ПИ: «Котята и щенята», «Найди, где спрятано?». Поза «Качалочка» (лёжа на спине, подтянуть колени к животу). Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Упражнение в оздоровительном беге. Развитие выносливости, ловкости и глазомера. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках. ПИ: «У медведя во бору», «Огуречик».

### *Октябрь*

*1 неделя*

*Зал.* ОРУ с косичками. Обучение сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнение

в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. ПИ «Кот и мыши» (под шнур). Поза «Кошечка».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с маленьким мячом. Упражнение в манипуляции с мячом, его метании. ПИ «Прятки».

*2 неделя*

*Зал.* Обучение детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Упражнение по приземлению на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч. Обучение перебросе мяча в парах снизу, развивая точность направления движения. ПИ «Цветные автомобили». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с выполнением различных заданий для рук. Закрепление умения действовать по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнения в прыжках. ПИ «Ловишки».

*3 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить в колонне по одному. Развитие глазомера и ритмичности шага при перешагивании через предметы. ОРУ с мячом. Упражнение в подлезании под дугу. ПИ: «У медведя во бору», «Найди, где спрятано».

*Улица.* Пешеходная прогулка на длительные дистанции. Знакомство с правилами дорожного движения. ПИ «Цветные автомобили».

*4 неделя*

*Зал.* Обучение нахождению своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. ОРУ с кеглей. Упражнение в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия. ПИ «Лошадки». Поза «Лёвушка».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках «змейкой», в метании в горизонтальную цель с расстояния 2 м. ПИ «Птички и кот».

### *Ноябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закрепление умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. ОРУ с кубиками. Упражнение в прыжках на двух ногах. ПИ: «Ловишки», «Найди и промолчи». Поза «Бабочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге «змейкой» между предметами. Упражнение в прыжках. ОРУ без предметов. ПИ: «Кролики», «Угадай, кто позвал?».

*2 неделя*

*Зал.* Обучение ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки; упражнение в ходьбе и беге на носках. ОРУ без предметов. Совершенствование приземления на полусогнутые ноги. Упражнение в перебрасывании мяча друг другу снизу, обучение броску из-за головы. ПИ «Самолёты». Обучение технике «перевёрнутой позы».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе колонной по одному с выполнением задания для рук. ОРУ с мячом. Метание мяча правой и левой рукой на дальность. Упражнение в прыжках с продвижением вперёд. ПИ «Найди себе пару».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения. ОРУ с мячом. Обучение удару мяча от пола и ловле его двумя руками. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Лиса в курятнике». Поза «Качалочка» (лёжа на спине, подтянуть колени к животу).

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая их. Упражнение в прыжках и беге с ускорением. ПИ «Перелёт птиц».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны). Совершенствование ходьбы и бега с остановкой по сигналу педагога. ОРУ с султанчиками. Обучение ползанию на животе по скамейке. Закрепление умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку по уменьшенной площади опоры. Поза «Кошечка». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге, взявшись за руки. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие глазомера и силы броска в метании на дальность. Упражнение в прыжках. ПИ «Самолёты».

***Декабрь***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному и врассыпную. ОРУ с пластмассовыми гантелями. Совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнение в перепрыгивании через препятствия. ПИ: «Лиса в курятнике», «Найди, где спрятано». Поза «Змея».

*Улица.* Пешеходная прогулка на длительные дистанции.

*2 неделя*

*Зал.* Обучение детей перестроению в пары на месте. ОРУ с мячом. Упражнение в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закрепление умения прокатывать мяч, развивая глазомер. ПИ: «Совушка», «Найди и промолчи».

*Улица.* Пешеходная прогулка на длительные дистанции.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе колонной по одному; беге парами. ОРУ на скамейках. Обучение перебрасыванию мяча в парах снизу и от груди. Упражнение в ползании на четвереньках, ладонях и ступнях на повышенной опоре. ПИ: «Жучки», «Кто ушёл?». Поза «Лёвушка».

*Улица.* Знакомство с лыжами и правилами их надевания. Обучение поворота на лыжах и скольжению по лыжне.

*4 неделя (проведение «новогодних ёлок» в д/с)*

*Зал.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале. Индивидуальная работа. Обучение подъёму и спуску по наклонной гимнастической лесенке.

*Улица.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в на спортивной площадке. Индивидуальная работа. Обучение правилам использования лыж.

***Январь***

*1 неделя (праздничные дни)*

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе со сменой ведущего. Закрепление умения ходить и бегать врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. ПИ «Найди себе пару».

*Улица.* Обучение способу скользящего шага на лыжах, уборке спортивного инвентаря.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. ОРУ с косичками. Закрепление умения отбивания мяча от пола. Упражнение в ползании по скамейке. ПИ «Лошадки».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с изменением направления движения, ходьбе с высоким подниманием колена; беге врассыпную. ОРУ с обручами. Закрепление умения правильного подлезания под шнур. Сохранение равновесия при ходьбе по бревну. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Лыжная подготовка.

### *Февраль*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге между предметами. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. ОРУ без предметов. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя. Упражнение в перепрыгивании через бруски. ПИ «Котята и щенята».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога. ОРУ с кеглей. Совершенствование умения прыжков «змейкой» между кеглями; прокатывания мяча между предметами. ПИ: «Цветные автомобили», «У медведя во бору». Поза «Змея».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами. ОРУ с мячом. Продолжение обучения перебрасыванию мяча друг другу из-за головы, отбиванию мяча правой и левой рукой на месте. Закрепление навыков ползания на четвереньках.

*Улица.* Лыжная подготовка.

*4 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить с изменением направления движения. Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в лазании по наклонной доске. ПИ «Пастух и стадо». Поза «Лёвушка».

*Улица.* Лыжная подготовка.

### *Март*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в беге врассыпную. ОРУ с ленточками. Обучение ходьбе и бегу по наклонной доске. Упражнение

в перепрыгивании через предметы. ПИ: «Охотник и зайцы», «Найди и промолчи». Поза «Бабочка».

*Улица.* Пешеходная прогулка.

*2 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить парами, бегать, высоко поднимая колени. ОРУ с обручами. Обучение правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнение в бросании мешочков через сетку. ПИ «Бездомный заяц». Поза «Качалочка» (лёжа на спине, подтянуть колени к животу).

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе в чередовании с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. ПИ «Ловишки».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания. ОРУ с мячом. Совершенствование умения прокатывать мяч между предметами. Упражнение в ползании на животе по гимнастической скамейке. ПИ: «Самолёты», «Кто ушёл?».

*Улица.* ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с флажками. Обучение лазанию по шведской стенке. Закрепление умения сохранять равновесие в ходьбе по бревну. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге мелким и широким шагом. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках в длину с места. ПИ: «Охотник и зайцы», «Найди, где спрятано».

### *Апрель*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ без предметов. Продолжение обучения сохранению устойчивого равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнение в перепрыгивании через предметы. ПИ «Пробеги тихо».

*Улица.* Оздоровительный бег. Продолжение обучения ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Снайперы», «У медведя во бору».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбе и бегу врассыпную. ОРУ с кеглей. Закрепление умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании мешочков в горизонтальную цель. ПИ «Совушка». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать по кругу, упражнение в беге врассыпную. ОРУ без предметов. Упражнение в умении сохранять равновесие в беге по ограниченной площади опоры. ПИ «Угадай, кто позвал?».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с мячом. Продолжение обучения энергичному замаху при метании мешочков на дальность. Упражнение в ползании на четвереньках. ПИ «Воробышки и автомобиль».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с остановкой на сигнал педагога. ОРУ с мячом малого диаметра; манипуляция с ним. Метание на дальность. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

*4 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать парами. ОРУ с гимнастическими палками. Продолжение обучения лазанию

по шведской стенке. Упражнение в ходьбе по ограниченной площади опоры. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе парами, в ходьбе с высоким подниманием колен, ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с кеглей. Упражнение в прыжках в длину и метании мяча на дальность. ПИ «Догони пару».

***Май***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с мешочком. Продолжение обучения сохранению равновесия при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры. Упражнение в прыжках в длину с места, в метании мяча через волейбольную сетку. ПИ «Котята и щенята».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторение игровых упражнений с мячом.

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

*4 неделя*

*Улица.* Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

## 2.1.3. Содержание занятий физической культурой детей старшей группы

### *Сентябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку; упражнение в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках в длину с места. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Кто дальше прыгнет?».

*Улица.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой. Упражнение в скоростном беге. ПИ: «Карусель», «Мы весёлые ребята».

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

*4 неделя*

*Зал.* Разучивание ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу педагога. ОРУ с массажёром для ног. Упражнение в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперёд. ПИ «Сделай фигуру». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Упражнение в оздоровительном беге. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках. ПИ: «Снайперы», «Карусель».

### *Октябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Обучение перестроению в колонну по два. Упражнение в непрерывном беге до 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну. Упражнение в перепрыги-

вании через гимнастические палки и перебрасывании мяча. ПИ: «Перелёт птиц», «Найди и промолчи».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ. Обучение элементарным упражнениям спортивного ориентирования.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге «змейкой». ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Ходьба по бревну. ПИ «Не оставайся на полу». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках с зажатым между коленями мячом. Упражнение «Мяч водящему». ПИ «Ловишки-перебежки».

*3 неделя*

*Зал.* Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога. Бег врассыпную. Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных элементов. Метание мяча в цель. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом. Ползание на четвереньках. ПИ «Удочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Повторение игровых упражнений с прыжками. ПИ «Затейники».

*4 неделя*

*Зал.* Совершенствование навыка ходьбы и бега парами с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных элементов. Обучение лазанию по шведской стенке с перелезанием с одного пролёта на другой. ПИ «Жмурки».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в метании в вертикальную цель с расстояния 2 м. ПИ: «Ловишки-перебежки», «У кого мяч?».

## *Ноябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с высоким подниманием бедра и беге врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках на двух ногах (правой и левой) с продвижением вперёд. Упражнение в ползании на четвереньках с подталкиванием мяча перед собой. Упражнение в перебрасывании мяча в парах разноимёнными способами; в отбивании мяча правой и левой рукой на месте. ПИ: «Пожарные на учении».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с остановкой по сигналу педагога. Повторение игровых упражнений с мячом, в равновесии и прыжках. ПИ «Мышеловка».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами. ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч на двух (правой и левой) ногах. Упражнение в прокатывании обруча друг другу. ПИ «Займи пустой обруч». Обучение пролезанию в движущийся обруч.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением задания по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Мяч водящему», «У кого мяч».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с массажёром для ног. Обучение ведению мяча шагом с высоким отскоком. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Удочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая их. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах. ПИ «Ловишки парами».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; беге врассыпную. ОРУ с кубиком. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове); прыжках на двух (правой и левой) ногах «змейкой». ПИ «Пожарные на учении».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Отбивание мяча от стенки. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ «Ловишки-перебежки».

***Декабрь***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе приставным шагом; боковом галопе; ползании на четвереньках. ОРУ с кеглей. Совершенствование техники перебрасывания мяча в парах. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах. Лазание по шведской стенке с перелезанием на другой пролёт. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».

*Улица.* Ходьба на лыжах. Повторение правил обращения с лыжами. Упражнение в скользящем шаге и повороте переступанием на месте.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе по кругу, взявшись за руки; беге врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперёд; подскоках с продвижением вперёд. Упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. ПИ: «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».

*Улица.* Ходьба на лыжах. Повторение правил обращения с лыжами. Упражнение в скользящем шаге и повороте переступанием на месте.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную с выполнением заданий по сигналу. ОРУ с набивным мячом. Обучение перебрасыванию мяча весом 1 кг в парах снизу и от гру-

ди. Упражнение в ползании на четвереньках; ползании на животе и ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке. ПИ: «Охотники и звери», «Летает – не летает».

*Улица.* Развитие ритмичности ходьбы на лыжах (скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук).

*4 неделя (проведение «новогодних ёлок» в д/с)*

*Зал.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в тренажёрном зале и на спортивной площадке. Индивидуальная работа. Обучение подъёму и спуску по шведской стенке, перелезанию с пролёта на пролёт и пролезанию между реек.

*Улица.* Лыжная подготовка.

***Январь***

*1 неделя (праздничные дни)*

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с высоким поднимании бедра; беге мелким и широким шагом. ОРУ с косичкой. Упражнение в прыжках в длину с места и перебрасывании мяча в парах. ПИ «Совушка», «Летает – не летает».

*Улица.* Продолжение обучению передвижению на лыжах скользящим шагом; повторение игровых упражнений.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, боковом галопе. ОРУ с мячом. Обучение ведению мяча в движении с высоким отскоком. Упражнение в перебрасывании мяча в парах разноимёнными способами; в переползании через препятствия. ПИ «Перелёт птиц».

*Улица.* Закрепление навыков скользящего шага в ходьбе на лыжах. Обучение спуску с пологого склона.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с изменением направления движения, прямом галопе. ОРУ с мешочком. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах с продвижением вперёд. Упражнение в ведении мяча в движении с высоким

отскоком. Упражнение в лазании по шведской стенке с перелезанием с одного пролёта на другой. ПИ «Хитрая лиса». Спортивное упражнение «Мяч водящему».

*Улица.* Закрепление навыков скользящего шага. Обучение спуску с пологого склона и подъёму «лесенкой».

***Февраль***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе врассыпную и беге с изменением направления движения. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. Ритмическая гимнастика «Робинзон». Поза «Качалочка». Обучение прыжкам на мягкое препятствие (высокий мат). Упражнение в метании мяча в горизонтальную цель. ПИ «Охотники и обезьяны».

*Улица.* Упражнение в ходьбе по лыжне скользящим шагом. Обучение боковым шагам. Продолжение обучения спуску с горки и подъёму.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, врассыпную; беге с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика «Робинзон». Упражнение в прыжках в длину с места и кувырках вперёд. ПИ: «Ловишки-перебежки», Сделай фигуру».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков ходьбы по скамейке с мешочком на голове; ползания на ладонях и ступнях, на животе по скамейке; переползания через скамейку. Обучение прыжкам через скамейку с упором на руки. Упражнение в ползании на четвереньках с мешочком на спине. Обучение метанию мешочка в кеглю с расстояния. ПИ «Не оставайся на полу».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе врассыпную; беге в колонне по одному с изменением направления движения. ОРУ без предметов. Обучение метанию мяча в баскетбольное кольцо. Обучение пролезанию между рейками шведской стенки. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Угадай по голосу».

*Улица.* Лыжная подготовка.

***Март***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в беге врассыпную. ОРУ с мячами весом 1 кг. Упражнение в перебрасывании набивного мяча в парах. Упражнение в перепрыгивании из обруча в обруч и запрыгивании на мягкое препятствие. ПИ: «Охотники и обезьяны», «Мяч водящему». Поза «Покачай малышку».

*Улица.* Пешеходная прогулка.

*2 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать с изменением направления движения; ходить врассыпную. ОРУ с кеглей. Выполнение подскоков с продвижением вперёд; прыжков «змейкой» на двух ногах. Упражнение в бросании мешочков в кеглю; ползании на четвереньках. ПИ «Хромая лиса».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах с продвижением вперёд. ПИ «Стой».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную; ходьбе приставным шагом влево и вправо. ОРУ с обручем. Упражнение в прыжках из обруча в обруч. Упражнение в ходьбе по бревну; в ходьбе по бревну приставными шагами; в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. ПИ «Займи пустой обруч». Упражнение в пролезании в движущийся обруч.

*Улица.* ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному. ОРУ с ленточкой. Упражнение в метании мяча в вертикальную цель. Упражнение в лазании по шведской стенке. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость; повторение игровых упражнений с прыжками, с мячом и бегом. ОРУ без предметов. ПИ «Удочка».

***Апрель***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ с набивным мячом весом 1 кг. Продолжение обучения броска мяча в баскетбольное кольцо. Упражнение в прыжках на двух ногах и каждой поочерёдно. ПИ: «Медведи и пчёлы», «Сделай фигуру».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге в чередовании. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Стой», «Ловишки парами», «Передача мяча в колонне разными способами».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнение в прямом и боковом галопе, прыжках через скамейку. ОРУ с массажёром для ног. Закрепление умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. ПИ «Гуси-лебеди».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Повторение игровых упражнений с прыжками и мячом. ПИ «Кто ушёл?».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; в подскоках. ОРУ с мешочком. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. ПИ «Перелёт птиц».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость и прыжках. ОРУ с мячом малого диаметра; манипуляция с ним. Метание на дальность. ПИ «Караси и щука».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге на носках; подскоках с продвижением вперёд. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега.

*Улица.* Оздоровительный бег. Продолжение обучения бегу на скорость. Повторение игровых упражнений с мячом, прыжками и в равновесии. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

***Май***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. ОРУ с набивным мячом весом 1 кг. Упражнение в прыжках на двух ногах, прыжках в длину с разбега. Совершенствование навыков отбивания мяча от стены. ПИ «Мышеловка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Повторение игровых упражнений с мячом и бегом.

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

*4 неделя*

*Улица.* Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

## 2.1.4. Содержание занятий физической культурой детей подготовительной к школе группы

### *Сентябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную. Упражнение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому бревну, формируя правильную осанку; упражнение в энергичном отталкивании двумя ногами от пола в прыжках в длину с места. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Кто дальше прыгнет?».

*Улица.* Упражнение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную. ОРУ с мешочком. Упражнение в метании мяча на дальность правой и левой рукой. Упражнение в скоростном беге. ПИ: «Карусель», «Мы весёлые ребята».

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

*4 неделя*

*Зал.* Закрепление навыков ходьбы и бега с изменением темпа движения по сигналу педагога. ОРУ с массажёром для ног. Напоминание правил проведения эстафет; упражнение в передаче эстафеты. Упражнение в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперёд. ПИ «Сделай фигуру». Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Упражнение в оздоровительном беге. Развитие выносливости, ловкости и глазомера. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках. ПИ: «Снайперы», «Карусель».

### *Октябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в перестроении в колонну по два; в непрерывном беге до 1,5 мин. ОРУ с гимнастической пал-

кой. Упражнение в ходьбе приставным шагом по бревну. Упражнение в перепрыгивании через гимнастические палки и перебрасывании мяча. ПИ: «Перелёт птиц», «Найди и промолчи».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге «змейкой». ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Совершенствование умений прыжка через скамейку с упором на руки. ПИ «Не оставайся на полу». Поза «Змея».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом малого диаметра. Упражнение в прыжках с зажатым между коленями мячом. Упражнения «Мяч водящему». ПИ «Ловишки-перебежки».

*3 неделя*

*Зал.* Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения по сигналу педагога, бегу врассыпную. Ритмическая гимнастика. Развитие координации движений и глазомера при метании мяча в цель. Упражнение в пролезании под скамейками. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом. Ползание на четвереньках. ПИ «Удочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. Повторение игровых упражнений с прыжками. Развитие внимания в игре «Затейники».

*4 неделя*

*Зал.* Совершенствование навыка ходьбы и бега парами с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика. Упражнение в лазании по шведской стенке с перелезанием с одного пролёта на другой. ПИ «Жмурки».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ с мячом. Упражнение в метании в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. ПИ: «Ловишки-перебежки», «У кого мяч?».

### *Ноябрь*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с высоким подниманием бедра и беге врассыпную. ОРУ с мячом. Упражнение в прыжках на правой и левой ногах с продвижением вперёд. Упражнение в ползании на четвереньках с подталкиванием мяча перед собой. Упражнение в перебрасывании мяча в парах разноимёнными способами; в отбивании мяча правой и левой рукой на месте и в движении. ПИ: «Пожарные на учении».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ. Упражнение в метании в горизонтальную цель. ПИ «Хвостики».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами. ОРУ с обручем. Совершенствование навыков прыжка из обруча в обруч на двух (правой и левой) ногах. Упражнение в прокатывании обруча друг другу. ПИ «Займи пустой обруч». Обучение пролезанию в движущийся обруч.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением задания по сигналу. ОРУ без предметов. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Мяч водящему», «У кого мяч?».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную. ОРУ с массажёром для ног. Обучение ведению мяча шагом с высоким отскоком; группировке и раскачиванию на перекладине и кольцах. Закрепление умения ползать на четвереньках. ПИ «Удочка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Закрепление умения ходить и бегать между предметами, не задевая их. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах. ПИ «Ловишки парами».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; беге врассыпную. ОРУ с кубиком. Упражнение в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове); прыжках на двух (правой и левой) ногах «змейкой». ПИ «Пожарные на учении».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Развитие глазомера и силы броска в метании мяча о стенку. Упражнение в прыжках и равновесии. ПИ «Ловишки-перебежки».

***Декабрь***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе приставным шагом; боковом галопе; ползании на четвереньках. ОРУ с кеглей. Совершенствование техники перебрасывания мяча весом 1 кг в парах. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах. Лазание по шведской стенке с пролезанием между рейками. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».

*Улица.* Развитие выносливости детей при ходьбе на длительные дистанции. ОРУ без предметов в парке. Упражнение на равновесие и прыжки.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе по кругу, взявшись за руки; беге врассыпную. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперёд; подскоках с продвижением вперёд. Упражнение в подбрасывании мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши в движении. ПИ: «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».

*Улица.* Ходьба на лыжах. Повторение правил обращения с лыжами. Упражнение в скользящем шаге и повороте переступанием на месте.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную с выполнением заданий по сигналу. ОРУ с набивным мячом. Упражнение в перебрасывании мяча весом 1кг в парах снизу и от

груди. Упражнение в ползании на четвереньках; ползании на животе и ходьбе с мешочком на голове по гимнастической скамейке. ПИ: «Охотники и звери», «Летает – не летает».

*Улица.* Развитие ритмичности ходьбы на лыжах (скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук). Упражнение в выполнении поворотов с переступанием в движении.

*4 неделя (проведение «новогодних ёлок» в д/с)*

*Зал.* Организация самостоятельной игровой деятельности детей в физкультурном зале. Индивидуальная работа. Совершенствование лазания по шведской стенке, пролезания между реек с подъёмом вверх.

*Улица.* Лыжная подготовка.

***Январь***

*1 неделя (праздничные дни)*

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с высоким поднманием колена; беге мелким и широким шагом. ОРУ с косичкой. Упражнение в прыжках в длину с места и с разбега. ПИ «Совушка», «Летает – не летает».

*Улица.* Обучение передвижению на лыжах двухшажным ходом; повторение игровых упражнений.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, боковом галопе. ОРУ с мячом. Упражнение в ведении мяча в движении с высоким отскоком, в перебрасывании мяча в парах разноимёнными способами. Упражнение в переползании через препятствия. ПИ «Перелёт птиц».

*Улица.* Закрепление навыков скользящего шага в ходьбе на лыжах, заложив руки за спину. Упражнение спуску с пологого склона.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с изменением направления движения, прямом галопе. ОРУ с мешочком. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах с продвижением

вперёд. Упражнение в ведении мяча в движении с высоким отскоком. Упражнение в лазании по шведской стенке. ПИ «Хитрая лиса». Спортивное упражнение «Мяч водящему».

*Улица.* Закрепление навыков скользящего шага с заложенными назад руками. Упражнение в спуске с пологого склона и подъёме «лесенкой».

### *Февраль*

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе врассыпную и беге с изменением направления движения. Закрепление умения действовать по сигналу педагога. Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками. Упражнение в прыжках на мягкое препятствие (высокий мат). Упражнение в метании мяча в горизонтальную цель. ПИ «Охотники и обезьяны».

*Улица.* Упражнение в ходьбе по лыжне двухшажным ходом с палками. Обучение боговым шагам. Совершенствование техники спуска с горки и подъёма на неё.

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога, врассыпную; беге с изменением направления движения. Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками. Упражнение в прыжках в длину с места и кувырках вперёд. ПИ: «Ловишки-перебежки», «Сделай фигуру».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение детей в ходьбе и беге между скамейками. ОРУ на гимнастических скамейках. Закрепление навыков ходьбы по скамейке с мешочком на голове; ползания на ладонях и ступнях, на животе по скамейке; переползания через скамейку, подлезания под неё. Обучение прыжкам через скамейку без упора на руки. Упражнение в ползании на четвереньках с мешочком на спине. Упражнение в метании мешочка в кеглю с расстояния. ПИ «Не оставайся на полу».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе врассыпную; беге в колонне по одному с изменением направления движения. ОРУ без предметов. Обучение метанию мяча в баскетбольное кольцо. Обучение пролезанию между рейками шведской стенки с подъёмом вверх. ПИ: «Ловишки с ленточками», «Угадай по голосу». Выполнение «Стойки на лопатках».

*Улица.* Лыжная подготовка.

***Март***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в беге врассыпную. ОРУ с мячами весом 1 кг. Упражнение в перебрасывании набивного мяча в парах. Упражнение в перепрыгивании из обруча в обруч и запрыгивании на мягкое препятствие. ПИ: «Охотники и обезьяны», «Мяч водящему».

*Улица.* Лыжная подготовка.

*2 неделя*

*Зал.* Закрепление умения ходить и бегать с изменением направления движения; ходить врассыпную. ОРУ с кеглей. Выполнение подскоков с продвижением вперёд, прыжков «змейкой» на двух ногах. Упражнение в бросании мешочков в кеглю; ползании на четвереньках. ПИ «Хромая лиса».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Закрепление умения подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. Упражнение в прыжках на двух (правой и левой) ногах с продвижением вперёд. ПИ «Стой».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную; ходьбе приставным шагом влево и вправо. ОРУ с обручем. Упражнение в прыжках из обруча в обруч. Упражнение в ходьбе по бревну; в ходьбе по бревну приставными шагами; в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. ПИ «Займи пустой обруч». Упражнение в пролезании в движущийся обруч.

*Улица.* ОРУ без предметов. ПИ «Прятки». Использование в играх и забавах движений, изученных на предыдущих занятиях.

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному. Обучение комплексному выполнению упражнений на растяжку мышц и глубокое дыхание. Упражнение в метании мяча в вертикальную цель. Упражнение в лазании по шведской стенке. Свободная игровая деятельность в физкультурном зале.

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость; повторение игровых упражнений с прыжками, с мячом и бегом. ОРУ без предметов. ПИ «Удочка».

***Апрель***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную. ОРУ с набивным мячом весом 1 кг. Продолжение обучения броску мяча в баскетбольное кольцо. Упражнение в прыжках на двух ногах и на каждой поочерёдно. ПИ: «Медведи и пчёлы», «Сделай фигуру».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в ходьбе и беге в чередовании. ОРУ с мячом малого диаметра. ПИ: «Стой», «Ловишки парами», «Передача мяча в колонне разными способами».

*2 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с изменением направления движения; в упражнение в прямом и боковом галопе, прыжках через скамейку. ОРУ с массажёром для ног. Закрепление умения принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места и с разбега. Упражнение в технике прыжка с разбега. ПИ «Гуси-лебеди».

*Улица.* Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Повторение игровых упражнений с прыжками и мячом. ПИ «Кто ушёл?».

*3 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; в подскоках. ОРУ с мешочком. Напоминание техники выполнения прыжка в высоту с разбега. ПИ «Перелёт птиц».

*Улица.* Оздоровительный бег. Упражнение в беге на скорость и прыжках. ОРУ с мячом малого диаметра; манипуляция с ним. Метание на дальность. ПИ «Караси и щука».

*4 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге на носках; подскоках с продвижением вперёд. ОРУ без предметов. Выполнение прыжка в высоту с разбега.

*Улица.* Оздоровительный бег. Продолжение совершенствования бега на скорость. Повторение игровых упражнений с мячом, прыжками и в равновесии. Свободная игровая деятельность на спортивной площадке.

***Май***

*1 неделя*

*Зал.* Упражнение в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. ОРУ с набивным мячом весом 1 кг. Упражнение в прыжках на двух ногах, прыжках в длину с разбега. Совершенствование навыков отбивания мяча от стенки. ПИ «Мышеловка».

*Улица.* Оздоровительный бег. Повторение игровых упражнений с мячом и бегом.

*2 и 3 недели*

*«Весёлые старты»*

*Диагностика уровня физической подготовленности детей* [4].

*4 неделя*

*Улица.* Игры на свежем воздухе. Упражнение в длительной ходьбе. Организация свободной игровой деятельности на спортивной площадке.

## 2.2. Комплексы утренней гимнастики

*Утренняя гимнастика* проводится до завтрака на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Ее продолжительность составляет 8–10 мин [32].

Основные задачи:

• умеренное повышение мышечного тонуса;

• обеспечение аэробного режима энергообеспечения повседневной двигательной деятельности при переходе от состояния покоя.

### 2.2.1. Комплексы утренней гимнастики для детей младшей группы

***Утренняя гимнастика (сентябрь-1)***

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

*Основная часть.* ОРУ без предметов (в центре зала – игрушка «Неваляшка»).

1. «Покажем свои ладошки Неваляшке». И.п.: о.с., руки внизу. 1 – вынести руки вперед, контрольное слово «Вот!»; 2 – в и.п.

2. «Не уронишь». (перед выполнением упражнения наклонить Неваляшку и понаблюдать, как она выпрямляется). И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснувшись ладонями коленей, контрольное слово «Ах»; 2 – в и.п.

3. «Кто выше?» (перед упражнением сравнить высоту Неваляшки и рубят; далее, приседая, ребята становятся ростом с Неваляшку, а вставая, радуются своему большому росту). И.п.: о.с. 1 – присесть; 2 – в и.п.

4. «Нам весело». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Греемся на солнышке». И.п.: лежа на спине, руки прижать к полу («греем животик»). 1 – поворот на живот («греем спинку»); 2 – в и.п.

6. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег в чередовании с ходьбой по периметру зала.

Дыхательное упражнение «Ветер»: глубокий вдох носом и выдох ртом.

***Утренняя гимнастика (сентябрь-2)***

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках, подняв руки вверх (обращать внимание на то, чтобы дети не толкали и не перегоняли друг друга); раздача мячей в движении; построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

*Основная часть.* ОРУ с мячом.

1. «Покажи свой мяч». И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, приподняться на носочки; 2 – в и.п.

2. «Вот он». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1 – наклон вперед, мяч вперед, контрольное слово «Вот он»; 2 – в и.п.

3. «От ладошки к ладошке». И.п.: о.с. 1 – присесть, покатать мяч перед собой от ладошки к ладошке; 2 – в и.п.

4. «Сами как мячики». И.п.: о.с. Подскоки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Не отпусти». И.п.: сидя, мяч зажат между ног, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги в коленях, не выпуская мяч; 2 – в и.п.

6. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег с мячом в руках в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием бедра (коленом коснуться мяча). Дыхательное упражнение «Остуди колобок»: глубокий вдох носом и выдох ртом на мяч.

*Утренняя гимнастика (октябрь-1)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках, подняв руки («крылья») в стороны; построение по кругу с обучением размыкания («сделать окошечки»).

*Основная часть.* ОРУ без предметов («Гуси»).

1. «Крылья». И.п.: о.с., руки внизу. 1 – взмах руками-«крыльями» вверх; 2 – в и.п.

2. «Гусята щиплют травку». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – наклон вперед, руки-«крылья» в стороны, контрольное слово «Га»; 2 – в и.п.

3. «Сели в лужу» И.п.: о.с. 1 – присесть, контрольное слово «Га»; 2 – в и.п.

4. «Учимся летать». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Моют в луже лапки». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги в коленях и постучать ступнями по ковру; 2 – в и.п.

6. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег в чередовании с ходьбой на носках по периметру зала. Дыхательное упражнение «Гогот» – глубокий вдох носом и выдох ртом с произношением длинного «Га-а-а-а».

***Утренняя гимнастика (октябрь-2)***

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба в чередовании с бегом по периметру зала; ходьба на носках, пятках; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с кубиками:

1. И.п.: о.с., кубики в обеих руках внизу. 1 – вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. 1 – наклон вперед, кубики к коленям, контрольное слово «Ха»; 2 – в и.п.

3. И.п.: о.с., кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки за спину; 3 – присесть, взять кубики; 4 – в и.п.

4. И.п.: о.с., кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. 1 – поворот в одну сторону, коснувшись кубиками пола; 2 – в и.п.; 3 – поворот в другую сторону; 4 – в и.п.

6. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, кубики с одной стороны ног. 1 – перенести ноги над кубиками, не задев их; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть:* Бег по периметру зала в чередовании с прыжками врассыпную. Дыхательное упражнение «Петушок»: глубокий вдох носом и выдох ртом с произношением длинного «Ку-ка-ре-ку-у-у-у-у».

### *Утренняя гимнастика (ноябрь-1)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем («мамой-курицей»); ходьба с высоким подниманием коленей и «хлопаньем крыльев», ходьба на носках; бег по периметру зала; по сигналу – остановка («Цыплята ищут червяков, пьют воду, клюют зернышки»).

*Основная часть.* ОРУ без предметов «Цыплята».

1. «Хлопаем крылышками». И.п.: о.с., руки внизу. 1 – мах рук вверх; 2 – в и.п.

2. «Пьем воду». И.п.: ноги на ширине плеч, руки у пояса. 1 – наклон вперед, руки-«крылья» в стороны, контрольное слово «Пью»; 2 – в и.п.

3. «Спрятались». И.п.: о.с. 1 – присесть; 2 – в и.п.

4. «Учимся взлетать». И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой.

5. «Чистим перышки». И.п.: сидя на ковре, руки в упоре сзади. 1 – поднять согнутые ноги вверх и поболтать ими в воздухе; 2 – в и.п.

6. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала с остановками по сигналу. Дыхательное упражнение «Цыпленок пищит»: глубокий вдох носом и выдох ртом с произношением длинного «Пи-и-и-и…»

### *Утренняя гимнастика (ноябрь-2)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра. Поворот направо за воспитателем. Ходьба на носках, пятках. На сигнал «бабочка» – остановка и взмахи руками-«крылышками», на сигнал «зайки» – прыжки на двух ногах. Бег врассыпную – «самолеты». Построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с обручами (заранее разложены):

1. «Воротничок». И.п.: о.с., обруч в обеих руках на плечах (как воротничок). 1 – поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; 2 – в и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч на полу («лужица»). 1 – наклон вперед, руки-«крылья» в сторону, контрольное слово «Пью»; 2 – в и.п.

3. «Машины». И.п.: то же, обруч-«руль» перед собой. 1 – наклон вправо («машина поворачивает»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. «Юбочка». И.п.: стоя в обруче, руки за спиной. 1 – присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков); 2 – встать, обруч поднять до пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – в и.п.

5. «Лягушата». И.п.: то же. Прыжки из обруча в обруч в чередовании с ходьбой по обручу («по бережку»).

6. «Лягушата брызгаются». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, стопы в обруче, руки в упоре сзади. 1 – постучать стопами в обруче; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Подвижная игра «Займи свой домик (обруч)».

### *Утренняя гимнастика (декабрь-1)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом по периметру зала (сигналом для смены упражнения служит изменение музыкального сопровождения); построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с погремушками.

1. И.п.: о.с., погремушки в обеих руках внизу. 1 – поднять погремушки через стороны вверх, погреметь; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 – наклон вперед, достать погремушками носков ног; 2 – в и.п.

3. И.п.: о.с., погремушки у плеч. 1 – присесть, положить погремушки на пол; 2 – встать, руки за пояс; 3 – присесть, взять погремушки; 4 – в и.п.

4. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. 1 – поворот вправо, положить погремушки у носков ног; 2 – в и.п.; 3 – поворот вправо, взять погремушки; 4 – в и.п.; 5–8 то же влево.

6. И.п.: лежа на спине. 1 – поднять руки и ноги вверх, поболтать в воздухе; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках. Дыхательное упражнение «Греем руки»: глубокий вдох носом и выдох ртом на руки.

### *Утренняя гимнастика (декабрь-2)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо за воспитателем; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ без предметов.

1. «Растем большими». И.п.: о.с. 1 – поднять руки через стороны вверх с подъемом на носки; 2 – в и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, руки-«крылья» в стороны; 2 – в и.п.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. «Птичка зернышки клюет». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – присесть, пальчиками постучать по полу, контрольное слово «Клю-клю»; 2 – в и.п.

5. «Птичка скачет». И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

6. «Птичка в песке барахтается». И.п.: сидя на ковре, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – согнутые в коленях ноги поднять и поболтать в ими воздухе; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег врассыпную («птички летают») в чередовании с ходьбой по периметру зала. Дыхательное упражнение.

***Утренняя гимнастика (январь-1)***

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с флажками.

1. «Салют». И.п.: о.с., флажки в обеих руках внизу. 1 – поднять флажки через стороны вверх, сделать 3–4 широких взмахов; 2 – в и.п., контрольное слово «Вниз».

2. «Палочки до пола». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину. 1 – наклон вперед, палочками флажков коснуться пола; 2 – в и.п.

3. «Быстро подними». И.п.: о.с., флажки на полу. 1 – быстро присесть, взять флажки; 2 – встать, флажки поднять вверх; 3 – присесть, положить флажки на пол; 4 – в и.п.

4. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

5. И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. 1 – поворот вправо, флажки вниз; 2 – в и.п.; 3 – поворот вправо, флажки вниз; 4 – в и.п.

6. «Спрячем». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1 – ноги вместе, флажки к груди, согнуть ноги (спрятали флажки); 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках.

Дыхательное упражнение «Греем руки»: глубокий вдох носом и выдох ртом на руки.

***Утренняя гимнастика (январь-2)***

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо; перестроение парами; ходьба парами на носках, пятках, с высоким подниманием коленей в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с мешочками.

1. «Переложи». И.п.: о.с., мешочек в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в другую руку; 2 – в и.п., контрольное слово «Вниз».

2. «Подбери». И.п.: ноги на ширине плеч, мешочек перед грудью. 1 – уронить мешочек, наклониться и подобрать его; 2 – в и.п.

3. «Спрячь». И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 – поворот, положить мешочек за спину; 2 – в и.п.; 3 – поворот, взять мешочек; 4 – в и.п.; 5–8 – то же в другую сторону.

4. «Положи – возьми». И.п.: о.с. 1 – присесть, положить мешочек; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с., мешочек на полу. Прыжки через мешочек.

6. «Мешочек». И.п.: лежа на спине. 1 – сгруппироваться, подтянув колени к животу, а подбородок к коленям; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала с остановкой (положить мешочек на голову и постоять так, чтобы он не упал).

Дыхательное упражнение «Ослик»: глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «И-а-а».

### *Утренняя гимнастика (февраль-1)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с пластиковыми гантелями.

1. И.п.: о.с., гантели у плеч. 1 – руки в стороны; 2 – в и.п.
2. И.п.: о.с., гантели у плеч. 1 – руки вверх; 2 – в и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели у пояса. 1 – наклон вперед, руки с гантелями – в стороны; 2 – в и.п.
4. И.п.: о.с. 1 – присесть, положить гантели; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять гантели; 4 – в и.п.
5. И.п.: о.с., гантели на полу. Прыжки через гантели.
6. И.п.: сидя, стопами зажать гантель. 1 – подтянуть ноги к животу; 2 – в и.п.
7. Повтор упражнений 1 и 2.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала в чередовании с ходьбой на корточках («Кролики»).

Дыхательное упражнение «Лев нашел добычу». Ребенок встает на колени, пальцы согнуты (как когти), сильно напряжены (или сжаты в кулаки). Глаза смотрят вверх, лев рычит, высунув язык вниз.

### *Утренняя гимнастика (февраль-2)*

*Вводная часть.* Построение по краю ковра; поворот направо; ходьба на носках, пятках в чередовании с бегом врассыпную; построение по кругу.

*Основная часть.* ОРУ с маленькими мячами.

1. И.п.: о.с., мяч внизу в правой руке. 1 – руки вверх через стороны, переложить мяч в левую руку; 2 – руки вниз;

3 – руки вверх через стороны, переложить мяч в правую руку; 4 – в и.п.

2. И.п.: сидя, ноги врозь. 1 – наклонившись вперед, прокатить мячик как можно дальше от себя; 2 – в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 – поворот с прокатыванием мяча вокруг себя; 2 – в и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть, положить мячик; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять мячик; 4 – в и.п.

5. И.п.: о.с., мячик в руках. Подскоки на месте.

6. И.п.: сидя, ноги вперед вместе. 1 – подтянуть одну ногу вверх с передачей мяча под коленом; 2 – в и.п.; 3–4 – то же с другой ногой.

7. И.п.: о.с. Подбрасывание и ловля мяча ладошками.

*Заключительная часть.* Катание мяча, отталкивая его от себя ладонью правой (левой) руки.

Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». Воспитатель: «Наш мячик превратился в веселую пчелку. Вдохните и скажите «З-з-з». Представьте, что пчелка села на нос (голову, руку, ногу и т.п.)».

### *Утренняя гимнастика (март-1)*

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному, перешагивая через гимнастические палки. Палки положены на расстоянии 30–35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег по периметру зала.

*Основная часть.* ОРУ с гимнастическими палками.

1. «Штанга». И.п.: о.с., палка перед грудью. 1 – поднять палку вверх; 2 – в и.п.

2. «Крылья». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 – наклон вперед; 2 – в и.п.

3. «Мельница». И.п.: то же. 1 – поворот вправо; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

4. «Посох». И.п.: о.с., опора руками на вертикально поставленную палку. 1 – присесть с опорой на палку; 2 – в и.п.

5. «Лошадки». И.п.: о.с., палка между ног. Подскоки по кругу.

6. «Мостик». И.п.: стоя на палке, положенной на пол. Ходьба по палке с удержанием равновесия.

7. «Руль велосипеда». И.п.: лежа на спине. 1 – поднять руки с палкой и ноги вверх, имитировать движения велосипедиста; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Прямой галоп – «Скачут резвые лошадки». Дыхательное упражнение «Ямщик»: глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «Т-п-р-у-у-у».

***Утренняя гимнастика (март-2)***

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках парами в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с ленточками.

1. И.п.: о.с., ленточки внизу в руках. 1 – поднять ленточки вверх и сделать 3–4 интенсивных маха; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, ленточки перед грудью. 1 –наклон вперед с интенсивными 3–4 махами; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же, ленточки в стороны. 1 – легкий наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – легкий наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с махами ленточками.

6. И.п.: сидя на ковре, одна ленточка в руке (вторую ленточку отложить в сторону). 1 – поднять ногу и пропустить ленточку под ней; 2 – в и.п.; 3–4 – то же под другой ногой.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* «Салют» – подбрасывание и ловля ленточек. Дыхательное упражнение: глубокий вдох носом и выдох ртом на ленточку.

***Утренняя гимнастика (апрель-1)***

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках в чередовании с бегом змейкой в колонне по одному между скамейками.

*Основная часть.* ОРУ на скамейках с кубиками.

1. И.п.: сидя на скамейке верхом, кубики у пояса. 1 – поднять кубики вверх и ударить друг о друга; 2 – в и.п.

2. И.п.: то же, руки у плеч. 1 – наклон вправо, положить кубик на пол сбоку; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вправо и подобрать кубик; 4 – в и.п.; 5-8 – то же влево.

3. И.п.: стоя лицом к скамейке. 1– присесть, положить кубики на скамейку; 2 – встать; 3 – присесть, взять кубики; 4 – в и.п.

4. И.п.: о.с. рядом со скамейкой. Прыжки вокруг скамейки с кубиками в руках.

5. Повтор упражнения 1, стоя рядом со скамейкой.

*Заключительная часть.* Бег вокруг скамеек в чередовании с ходьбой по скамейкам. Дыхательное упражнение «Петушок»: глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «Ку-ка-ре-ку-у-у».

***Утренняя гимнастика (апрель-2)***

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках в чередовании с бегом с изменением направления движения через команду «Повернись!»

*Основная часть.* ОРУ с мячом.

1. И.п.: лежа на спине, мяч за головой. 1 – перенести мяч прямыми руками к ногам; 2 – в и.п.

2. И.п.: сидя, ноги врозь. 1 – наклон вперед с прокатыванием мяча руками; 2 – в и.п.

3. И.п.: сидя на пятках. Прокатывание мяча вокруг себя.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с поворотом вокруг себя.

6. И.п.: о.с. Подбрасывание и ловля мяча ладошками.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала в чередовании с ползанием на четвереньках, подталкивая мяч головой.

Дыхательное упражнение «Поезд»: глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «Ту-у-у».

### *Утренняя гимнастика (май-1)*

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом в колонне по одному.

*Основная часть.* ОРУ с флажками.

1. «Выше взмахни». И.п.: о.с., флажки в руках внизу 1 – поднять флажки вверх-назад, посмотреть на них; 2 – в и.п.

2. «Помаши внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. 1 – наклон вперед, взмахи флажками вправо-влево; 2 – в и.п.

3. «Закрыт светофор» И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. 1- поворот вправо, флажки перед грудью вперед; 2 – в и.п.; 3–4 – то же влево.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть, стукнуть палочками флажков об пол; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Прыжки с взмахами флажками.

6. И.п.: лежа на спине. 1 – подтянуть колени к животу и дотронуться до них флажками; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1 из положения «лежа на спине».

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала в чередовании с прыжками врассыпную. Дыхательное упражнение «Гудок самолету»: глубокий вдох носом и выдох ртом с длительным «У-у-у».

### *Утренняя гимнастика (май-2)*

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с погремушками.

1. И.п.: о.с., погремушки в руках внизу 1 – поднять одну погремушку, погреметь и посмотреть на нее; 2 – в и.п.; 3–4 – то же другой рукой.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 – наклон вперед и энергичный взмах погремушками; 2 – в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги скрестно. 1 – поворот вправо, положить погремушки рядом с собой; 2 – сесть прямо; 3 – поворот вправо, взять погремушки; 4 – в и.п.; 5-8 – то же влево.

4. И.п.: о.с. 1 – присесть, вынести погремушки вперед, погреметь; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. Подскоки с кружением.

6. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в руках за головой. 1 – подтянуть колени к животу и постучать по ним погремушками; 2 – в и.п.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть:* Подвижная игра «Поезд».

### 2.2.2. Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы

#### *Утренняя гимнастика на улице без предметов (сентябрь-1)*

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.

*Основная часть.* ОРУ без предметов.

1. «К плечам». И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – в и.п. Повторить 6 раз

2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2 – в и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на пояс (вниз, за спину, за голову, в стороны). 1 – наклон вправо («Крепко стоит дерево»); 2 – в и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Сесть и встать». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 –приседание с выносом рук вперед; 2 – в и.п. Повторить 5–6 раз.

5. «Подпрыгивание». И.п.: о.с. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10–16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8–10 шагов. Повторить 2 раза.

6. «Посмотри на хвостик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, посмотреть назад; 3–4 – в и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

7. «Пальцы врозь». И.п.: о.с., руки к плечам, кисть в кулак. 1 – руки вверх, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

*Заключительная часть.* Оздоровительный бег по территории детского сада.

***Утренняя гимнастика с косичкой (сентябрь-2)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках) в чередовании с бегом. Раздача косичек и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с косичкой.

1. И.п.: о.с., косичка в обеих руках внизу натянута. 1 – поднять косичку вверх, подняться на носки; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках перед грудью натянута. 1 – наклониться вперед, косичку опустить вниз; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо («Поднять хвостик у косички»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, косички внизу в обеих руках. 1 –приседание с выносом косички вперед; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с., косичка на полу. 1 – прыжки через косичку; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу натянута. 1 – поднять косичку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – поворот вперед; 4 – в и.п.; 5-6 – то же влево.

7. И.п.: сидя на полу, косичка в обеих руках («Приклеилась»). 1 – подтянуть ноги к животу, занести косичку под ноги; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Свободное подбрасывание косички вверх и ловля ее.

### *Утренняя гимнастика с диском (октябрь-1)*

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг) в чередовании с бегом и ходьбой на носках и пятках врассыпную. Раздача дисков и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с диском («рулем»).

1. И.п.: о.с., диск в обеих руках внизу. 1 – поднять диск вверх, посмотреть на него; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, диск в обеих руках перед грудью. 1 – наклониться вперед, диск вынести вперед, контрольное слово «Би-и»; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо («Машина поехала вправо»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, диск внизу в обеих руках. 1 – присесть, диск положить на пол, контрольное слово «Сели»; 2 – встать; 3 – присесть, взять диск; 4 – в и.п.

5. И.п.: о.с., диск на полу. 1 – прыжки вокруг диска; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, диск в обеих руках внизу. 1 – поднять диск вперед; 2 – поворот вправо; 3 – поворот вперед; 4 – в и.п.; 5–6 – то же влево.

7. И.п.: сидя на полу, диск зажат стопами ног. 1 – поднять ноги вместе с диском; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Подвижная игра «Быстрые и медленные автомобили». Дети двигаются в соответствии с темпом музыки.

### *Утренняя гимнастика с кеглей (октябрь-2)*

*Вводная часть.* Ходьба детей («зайцев») в колонне по одному (гимнастический шаг) в чередовании с бегом и ходьбой на носках и пятках врассыпную по ковру («полянке»). Раздача кеглей и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с кеглей («морковкой»).

1. И.п.: о.с. 1 – поднять кеглю вверх, передать кеглю из правой руки в левую; 2 – в и.п.; 3 – поднять кеглю вверх, передать кеглю из левой руки в правую; 4 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю перед собой («Посадить морковку»); 2 – в и.п.; 3 – наклон вперед («Поливаем морковку»); 4 – в и.п.; 5 – наклониться вперед и взять кеглю («Сорвали морковку»).

3. И.п.: то же, кегля-«морковка» в правой руке. 1 – наклон влево, кеглю поднять вверх («Зайка хвастается морковкой»); 2 – в и.п., кеглю переложить в левую руку; 3 – наклон вправо, кеглю поднять вверх; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кегля в обеих руках. 1 – присесть, кеглю-«морковку» поставить на пол; 2 – в и.п.; 3 – присесть, взять кеглю; 4 – в и.п.

5. И.п.: о.с., кегля на полу. 1 – прыжки вокруг кегли; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо; 2 – в и.п., кеглю переложить в левую руку; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

7. И.п.: сидя на полу, кегля в правой руке. 1 – поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в левую руку; 2 – в и.п.; 3 – поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в правую руку; 4 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Игра «Возьми морковку». Кегли расставить на коврах. Дети под музыку бегут вокруг ковров, по сигналу берут «морковку».

***Утренняя гимнастика без предметов (ноябрь-1)***

*Вводная часть.* Ходьба детей («птичек») в колонне по одному (на носках и пятках) в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ без предметов.

1. «Взмахи крыльями». И.п.: о.с. 1 – поднять руки вверх; 2 – в и.п.

2. «Птичка водичку пьет». И.п.: ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вперед, контрольное слово «пью»; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же. 1 – наклон влево, поднять правую руку-«крыло» вверх («Помахать крылышком»); 2 – в и.п.; 3 – наклон вправо, левая рука-«крыло» вверх; 4 – в и.п.

4. «Клюем зернышки». И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, постучать пальчиками по полу, контрольное слово «Клю-клю»; 2 – в и.п.

5. «Птичка прыгает». И.п.: о.с. 1 – прыжки; 2 – ходьба на месте.

6. «Посмотреть на хвостик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо («Посмотреть на хвостик»); 2 – в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

7. «Птичка барахтается в песочке». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги, подрыгать ими в воздухе; 2 – в и.п.

*Заключительная часть.* Ходьба по кругу со взмахами рук («крыльев»).

***Утренняя гимнастика с кубиками (ноябрь-2)***

*Вводная часть.* Ходьба детей врассыпную между кубиков (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по одному.

*Основная часть.* ОРУ с двумя кубиками.

1. И.п.: о.с., руки опущены вниз. 1 – поднять руки вверх, ударить кубиками друг о друга; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубики перед грудью. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – в и.п., без кубиков; 3 – наклониться вперед, взять кубики; 4 – в и.п.

3. «Светлячок зажигает фонарик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1 – наклон влево, поднять правую руку с кубиком вверх («зажгли фонарик»); 2 – в и.п.; 3 – наклон вправо, левая рука с кубиком вверх; 4 – в и.п.

4. «Строим пирамидку». И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, построить пирамидку; 2 – в и.п.; 3 – присесть, взять кубики; 4 – в и.п.

5. «Не урони пирамидку». И.п.: о.с. 1 – прыжки вокруг пирамидки; 2 – ходьба на месте.

6. «Перепрыгни через брусок». И.п.: о.с. перед кубиками (положены рядом друг с другом). 1 – прыжки через кубики («брусок»); 2 – ходьба на месте.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед. 1 – поворот вправо, посмотреть назад на кубик; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

8. И.п.: сидя на полу. 1 – поднять правую ногу, ударить под ней кубиками друг о друга; 2 – в и.п.; 3 – поднять левую ногу, ударить под ней кубиками друг о друга; 4 – в и.п.

9. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Игра «Возьми кубик». Кубики по количеству детей расположены на ковре. Дети под музыку бегут вокруг ковра, по окончании музыки дети берут в руку один кубик.

### *Утренняя гимнастика с пластмассовыми гантелями (декабрь-1)*

*Вводная часть.* Ходьба (гимнастический шаг) и бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой на носках и пятках врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с пластмассовыми гантелями.

1. И.п.: о.с., гантели на уровне плеч. 1 – поднять гантели вверх; 2 – в и.п.

2. И.п.: о.с., гантели на уровне плеч. 1 – развести гантели в стороны; 2 –в и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, гантели перед грудью. 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять гантели; 4 – в и.п.

4. «Насосы» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища, контрольное слово «Ш-ш-ш»; 2 – в и.п.; 3 – то же влево; 4 – в и.п.

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. 1 – присесть, руки вынести вперед, контрольное слово «Сели»; 2 – в и.п.

6. И.п.: о.с., гантели на полу (одна на другой). 1 – прыжки вокруг гантелей; 2 – ходьба на месте.

7. И.п.: о.с., гантели на полу (одна на другой). 1 – прыжки через гантели; 2 – ходьба на месте.

8. «Велосипед». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – круговое вращение согнутыми ногами; 2 – в и.п.

9. И.п.: о.с., руки опущены вниз. 1 – поднять гантели через стороны вверх, потянуться на носках и посмотреть вверх; 2 – в и.п.

*Заключительная часть.* Бег в колонне по одному. Ходьба по уменьшенной опоре (краю ковра).

***Утренняя гимнастика с мячом (январь-1)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках) в чередовании с бегом. Разбор мячей и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. 1 – наклониться вперед, коснуться мячом пола; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч в внизу в обеих руках. 1 –приседание с выносом мяча вперед; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с., мяч зажат коленями. 1 – прыжки («Скачем на лошадке»); 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: стоя на коленях. 1 – прокатывание мяча по часовой стрелке; 2 – прокатывание мяча против часовой стрелки.

7. И.п.: сидя на полу, упор сзади, мяч зажат стопами. 1 – поднять ноги вверх; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег с мячом, ходьба с подбрасыванием мяча вверх.

***Утренняя гимнастика с косичкой (январь-2)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках) в чередовании с бегом. Раздача косичек и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с косичкой.

1. И.п.: о.с., косичка в обеих руках внизу натянута. 1 – вынести косичку вперед; 2 – поднять косичку вверх, посмотреть на нее, подняться на носки; 3 – вынести косичку вперед; 4 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках перед грудью натянута. 1 – наклониться вперед; 2 – в и.п.

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо («Поднять хвостик у косички»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, косички внизу в обеих руках. 1 –приседание с выносом косички вперед; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с., косичка сложена пополам в руке. 1 – прыжки с вращением косички; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках натянута впереди. 1 – поворот вправо; 2 – поворот вперед; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

7. И.п.: сидя на полу, косичка в обеих руках («Приклеилась»). 1 – подтянуть ноги к животу, занести косичку под ноги; 2 – в и.п.

8. И.п.: лежа на полу на животе, косичка вперед. 1 – поднять косичку вперед, прогнуться с подъемом головы и ног; 2 – в и.п.

9. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Свободное подбрасывание косички вверх и ловля ее.

***Утренняя гимнастика с обручем (февраль-1)***

*Вводная часть.* Ходьба врассыпную между обручами (гимнастический шаг, ходьба на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по одному. Построение на ОРУ (встать в обручи).

*Основная часть*. ОРУ с обручем.

1. «Воротничок». И.п.: о.с., обруч в обеих руках на уровне шеи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть на него, подняться на носки; 2 – в и.п.

2. «Окошко». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках перед грудью. 1 – наклониться вперед, вынести обруч вперед, посмотреть в «окошко»; 2 – в и.п.

3. «Зонтик». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч над головой. 1 – наклон вправо («Стряхнуть воду с зонтика»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, обруч в обеих руках в районе таза. 1 – присесть, положить обруч на пол; 2 – встать; 3 – присесть, взять обруч; 4 – в и.п.

5. «Лягушата в лужице». И.п.: о.с. в обруче. 1 – прыжки в обруче; 2 – ходьба по обручу.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках впереди. 1 – поворот вправо; 2 – поворот вперед; 3 – поворот влево; 4 – в и.п.

7. И.п.: сидя на полу, обруч в обеих руках. 1 – подтянуть ноги к животу, занести их в обруч; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Подвижная игра «Займи пустой обруч».

***Утренняя гимнастика с кеглей (февраль-2)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг, на носках и пятках) в чередовании с бегом. Раздача кеглей и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с кеглей.

1. И.п.: о.с. 1 – поднять кеглю вверх, передать кеглю из правой руки в левую; 2 – в и.п.; 3 – поднять кеглю вверх, передать кеглю из левой руки в правую; 4 – в и.п.

2. И.п.: сидя на полу, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю перед собой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и взять кеглю левой рукой; 4 – в и.п.; 5 – наклониться вперед, поставить кеглю перед собой левой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – наклониться вперед и взять кеглю правой рукой; 8 – в и.п.

3. И.п.: то же, кегля в правой руке. 1 – наклон влево, кеглю поднять вверх; 2 – в и.п., кеглю переложить в левую руку; 3 – наклон вправо, кеглю поднять вверх; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, кегля в обеих руках. 1 – присесть, кеглю поставить на пол; 2 – в и.п.; 3 – присесть, взять кеглю; 4 – в и.п.

5. И.п.: о.с., кегля на полу. 1 – прыжки вокруг кегли; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: стоя на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кеглю за ногами; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево, взять кеглю; 4 – в и.п.; 5 – поворот влево, поставить кеглю; 6 – в и.п.; 7 – поворот вправо, взять кеглю; 8 – в и.п.

7. И.п.: сидя на полу, кегля в правой руке. 1 – поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в левую руку; 2 – в и.п.; 3 – поднять ноги вместе, передать кеглю под ногами в правую руку; 4 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Игровое упражнение «Не задень» (бег врассыпную между кеглями).

***Утренняя гимнастика с мешочком (март-1)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному (гимнастический шаг, на носках и пятках) в чередовании с бегом. Раздача мешочков и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с мешочком.

1. И.п.: о.с. 1 – поднять мешочек вверх, передать его из правой руки в левую; 2 – в и.п.; 3 – поднять мешочек вверх, передать его из левой руки в правую; 4 – в и.п.

2. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1 – наклониться вперед, положить мешочек; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться, взять мешочек; 4 – в и.п.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке. 1 – наклон влево, мешочек поднять вверх; 2 – в и.п., мешочек переложить в левую руку; 3 – наклон вправо, мешочек поднять вверх; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, мешочек положить на пол; 2 – в и.п.; 3 – присесть, взять мешочек; 4 – в и.п.

5. И.п.: о.с., мешочек зажат коленями. 1 – прыжки; 2 – ходьба на месте, мешочек в руках.

6. И.п.: лежа на полу, на спине, без мешочка. 1 – подтянуть ноги к животу, обхватить их руками сверху, поднять подбородок к коленям (сделать «мешочек»); 2 – в и.п.

7. И.п.: о.с., руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – руки за голову, передать мешочек в левую руку; 2 – руки в стороны; 3 – руки за голову, передать мешочек в правую руку; 4 – в и.п.

*Заключительная часть.* Ходьба с мешочком на голове.

***Утренняя гимнастика с ленточками (март-2)***

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая, на носках, на пятках парами в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с ленточками.

1. «Покажем красивые ленточки». И.п.: о.с., ленточки внизу в руках. 1 – поднять ленточки вверх и сделать 3–4 интенсивных маха; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Постираем ленточки». И.п.: ноги на ширине плеч, ленточки перед грудью. 1 – наклон вперед с интенсивными 3–4 махами; 2 – в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Сушим ленточки». И.п.: то же, ленточки в стороны. 1 – легкий наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – легкий наклон влево; 4 – в и.п. Повторить по 3–4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, положить ленточки на ковер; 2 – в и.п. То же, поднять ленточки. Повторить 5–6 раз.

5. «Радость». И.п.: о.с. Прыжки с махами ленточками в чередовании с ходьбой.

6. «Змея ползет в норку». И.п., сидя на ковре, одна ленточка в руке (вторую ленточку отложить в сторону). 1 – поднять обе ноги и пропустить ленточку под ними; 2 – в и.п. Повторить 5 раз.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* «Салют» – подбрасывание и ловля ленточек. Дыхательное упражнение: глубокий вдох носом и выдох ртом на ленточку.

***Утренняя гимнастика с флажками (апрель-1)***

*Вводная часть.* Ходьба врассыпную (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по одному. Раздача флажков и построение на ОРУ.

*Основная часть.* ОРУ с мешочком.

1. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки перед грудью. 1 – наклониться вперед, коснуться вершинами флажков пола; 2 – в и.п.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон влево, стукнуть «палочкой о палочку»; 2 – в и.п.; 3 – наклон вправо, стукнуть «палочкой о палочку»; 4 – в и.п.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, поставить флажки на пол. Контрольное слово «Тук»; 2 – в и.п.

5. И.п.: о.с. 1 – прыжки со взмахом флажками; 2 – ходьба на месте.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки перед грудью. 1 – поворот вправо с разведением рук в стороны; 2 – в и.п.; 3 – поворот влево с разведением рук в стороны; 4 – в и.п.

7. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1 – поднять ноги, стукнуть под ними «палочкой о палочку»; 2 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть:* Бег по периметру зала, в завершении – дыхательное упражнение.

***Утренняя гимнастика с использованием стула (апрель-2)***

*Вводная часть.* Ходьба «змейкой» (на носках и пятках) между стульями в чередовании с бегом в колонне по периметру зала.

*Основная часть.* ОРУ с использованием стула.

1. «Руки вместе». И.п.: сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спинкой вместе, голова прямо. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Ниже». И.п.: сидя, руки на поясе. 1 – наклон вправо, коснуться ножки стула; 2 – в и.п. То же влево. Стараться наклоняться точно в сторону. Повторить по 3–4 раза.

3. «Выпрями ноги». И.п.: сидя, спина прижата к спинке стула, руки за спинкой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу; 3–4 – в и.п. Повторить по 3 раза.

4. «Приседание». И.п.: пятки вместе, носки врозь, стоя за спинкой стула. 1 – присесть, держась за спинку стула; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

5. «Вокруг стула». И.п.: о.с. 1 – прыжки вокруг стула; 2 – ходьба.

6. «Поворот». И.п.: о.с., спиной к спинке стула, руки на поясе. 1–2 –поворот вправо, правой рукой коснуться спинки подальше; 3–4 – в и.п. То же, влево. Ноги не сдвигать и не сгибать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3–4 раза.

7. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Игра «Займи пустой домик». Бег по периметру зала, по сигналу сесть на свободный стул.

### *Утренняя гимнастика с гимнастической палкой (май-1)*

*Вводная часть.* Ходьба гимнастическая (на носках и пятках) в чередовании с бегом в колонне по периметру зала.

*Основная часть.* ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п.: о.с., руки перед грудью. 1 – руки вверх; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – наклон вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять палку двумя руками; 4 – в и.п. Повторить по 3–4 раза.

3. И.п.: то же, палка за плечами. 1–2 – наклон вправо (влево); 3–4 – в и.п. Повторить по 3–4 раза.

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, опора на вертикально поставленную палку. 1 – присесть, держась за палку; 2 – в и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: о.с., опора правой (левой) рукой на вертикально поставленную палку. 1 – прыжки вокруг палки; 2 – ходьба.

6. И.п.: то же, палка за плечами. 1–2 – поворот вправо (влево); 3–4 – в и.п. Повторить по 3 раза.

7. И.п.: сидя, держа палку обеими руками. 1 – занести палку под ноги, которые поджимаются к груди; 2 – выпрямить ноги; 3 – достать палку, не выпуская ее из рук; 4 – в и.п. Повторить 3 раза.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть.* Бег по периметру зала.

***Утренняя гимнастика на улице без предметов (май-2)***

*Вводная часть.* Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.

*Основная часть.* ОРУ без предметов.

1. «Пропеллер». И.п.: о.с., руки опущены. 1 – руки в стороны; 2 – перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить: «Р-р-р»; 3 – в стороны; 4 – и.п., сказать: «Вниз». Повторить 5 раз.

2. «Самолет планирует». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, голову приподнять («Самолет снижается»); 2 – в и.п., руки вверх («Самолет взлетает»). Повторить 6 раз.

3. «Самолет крыльями машет». И.п.: то же. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4. «Самолет приземляется». И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вверх. 1 – приседание с выносом рук в стороны; 2 – в и.п. Повторить 5–6 раз.

5. «Мы рады самолетам». И.п.: о.с. Подпрыгивание вверх в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

6. «Не летит ли кто за нами?» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–2 – поворот вправо, посмотреть назад; 3–4 – в и.п. То же, влево. Повторить 3 раза.

7. «Летчики отдают честь». И.п.: о.с., руки по швам. 1 – правую руку на голову (фуражка), левая рука к виску; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

*Заключительная часть.* Оздоровительный бег по территории детского сада.

### 2.2.3. Комплексы утренней гимнастики для детей старшей и подготовительной к школе группам

***Утренняя гимнастика на улице (сентябрь)***

*Вводная часть.* Ряд коротких упражнений: махи руками, круговое вращение туловищем, подскоки.

*Основная часть.* Оздоровительный бег вокруг детского сада.

ОРУ без предметов.

1. И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – в и.п.; 3 – руки вверх; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, кончиками пальцев достать земли; 3–4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (по 4 раза в каждую сторону).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1–2 –присесть; 3–4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой (2 раза).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны, посмотреть назад; 2 – в и.п. То же, в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

7. И.п.: о.с. 1–2–3–4 – попеременная работа руками (вверх, вниз, в сторону, за голову и т.п.)

*Заключительная часть.* Бег вокруг детского сада. Дыхательное упражнение.

***Утренняя гимнастика с мячами (октябрь-1)***

*Вводная часть.* Ходьба (гимнастическая, на носках, на пятках) и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога.

*Основная часть.* ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Мы штангисты». И.п.: о.с., палка на грудь. 1 – палку с силой вверх; 2 – в и.п. (8 раз).

2. «Посмотри вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперёд, голова прямо; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

3. «Наклон в сторону». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руками опираться на вертикально поставленную палку. 1-2 – присесть, с опорой на палку; 3-4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой по палке (2 раза).

6. «Вертушка». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1–2 – поворот туловища вправо; 3–4 – в и.п. То же влево (8 раз).

7. И.п.: сидя на полу, палка в двух руках перед грудью. 1–2 – подтянуть одновременно ноги к груди, занести палку под ноги и выпрямить ноги; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

8. И.п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вынести вперёд; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: о.с., палка над головой взята двумя руками посередине, кулаки вместе. 1 – согнуть руки в локтях и занести палку за спину; 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

### *Утренняя гимнастика на гимнастических скамейках (октябрь-2)*

*Вводная часть.* Упражнение детей в ходьбе (на носках, пятках, внешней стороне стопы) и беге «змейкой» между скамейками.

*Основная часть*. ОРУ на гимнастических скамейках.

1. И.п.: сидя верхом на скамейке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: то же. 1 – наклон вправо, пальцами правой руки достать пола; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево, пальцами левой руки достать пола; 4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же, ладони на плечах впереди сидящего ребёнка. 1 – одновременный наклон вперёд всех сидящих на скамейке; 2 – в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: сидя сбоку на краю скамейки, ноги вместе, вытянуты вперёд, хват руками за край скамейки. 1–2 – присесть к пяткам; 3–4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с. рядом со скамейкой. Прыжки вокруг скамейки, чередуя с ходьбой по скамейке друг за другом (2 раза).

6. И.п.: сидя сбоку на краю скамейки, ноги вместе вытянуты вперёд, хват руками за край скамейки. 1–2 – подтянуть ноги к животу; 3–4 в и.п. (8 раз).

7. И.п.: о.с. на скамейке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. ПИ «Не оставайся на полу». Дыхательные упражнения, сидя на скамейках.

### *Утренняя ритмическая гимнастика (ноябрь-1)*

*Вводная часть.* Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога.

*Основная часть.* Ритмическая гимнастика с использованием русских танцевальных движений.

*Заключительная часть.* Хоровод с закручиванием в «клубочек».

### *Утренняя гимнастика с большим мячом (ноябрь-2)*

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе с высоким поднимании колен, на носках и пятках в чередовании с бегом врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в прямых руках внизу. 1 – мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч за голову; 4 – мяч вверх; 5 – мяч вперед, 6 – в и.п. (4 раза).

2. И.п.: ноги на ширине плеч. 1–2 – наклон к правой (левой) ноге, прокатывание мяча к левой (правой) ноге; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

3. И.п.: то же, мяч над головой. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. 1–2 – присесть, поднять мяч вверх; 3–4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки с мячом в руках, чередуя с ходьбой (2 раза).

6. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч зажат стопами. 1–2 – поднять одновременно ноги так, чтобы мяч не упал; 3–4 – в и.п. (6-8 раз).

7. И.п.: лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, мяч вынести вперёд; 3–4 – в и.п. (6 раз).

8. И.п.: о.с., мяч над головой. 1 – руки согнуть в локтях, мячом коснуться спины («Спрятать мяч»); 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть.* Сбор мячей. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

### *Утренняя гимнастика с кубиками (декабрь-1)*

*Вводная часть.* Ходьба (на носках, пятках, внешней стороне стопы) и бег врассыпную между кубиками.

*Основная часть.* ОРУ с кубиками.

1. И.п.: о.с., кубики в руках внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, удар кубиками друг о друга; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–2 – наклон вперёд, ударить кубиками друг о друга под правой ногой; 3–4 – в и.п. То же, под левой ногой (6–8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1–2 – наклон вправо, поднять левую руку вверх, посмотреть на поднятый кубик; 3–4 – в и.п. То же, влево (6–8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1-2 – присесть, вынести кубики вверх и ударить друг о друга; 3-4 в и.п. (6-8 раз).

5. И.п.: о.с., один кубик поставить на другой. Прыжки вокруг пирамидки, чередуя с ходьбой на месте.

6. И.п.: о.с., один кубик поставить рядом с другим. Прыжки через брусок, чередуя с ходьбой на месте.

7. И.п.: стоя на коленях, руки внизу. 1 – поворот вправо-назад, поставить кубик за ногами; 2 – поворот влево-назад, поставить кубик за ногами; 3 – поворот вправо-назад, взять кубик за ногами; 4 – влево-назад, взять кубик за ногами (по 4 раза в каждую сторону).

8. И.п.: сидя на полу, ноги вместе вперед. 1–2 – поднять ноги вверх, ударить кубики друг о друга под ногами; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: о.с., руки в стороны. 1 – согнуть руки в локтях и занести кубики за голову, ударив друг о друга; 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

### *Утренняя гимнастика с гимнастической палкой (декабрь-2)*

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе по кругу, взявшись за руки (на носках, пятках, внешней стороне стопы); беге врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с гимнастической палкой.

1. И.п.: о.с., палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – в и.п.; 3 – палку вверх, левую ногу назад на носок; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1 – наклон вперёд, положить палку на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться, взять палку двумя руками; 4 – в и.п. (6–8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вверху. 1–2 – присесть, палку вперёд; 3–4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с., опора правой (левой) рукой на вертикально поставленную палку. Прыжки вокруг палки вправо (влево), чередуя с ходьбой на месте (2 раза).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – вынести палку прямыми руками вперёд; 2 – поворот туловища вправо; 3 – поворот вперёд; 4 – в и.п. То же влево (8 раз).

7. И.п.: сидя на полу, палка в двух руках перед грудью. 1–2 – подтянуть одновременно ноги к груди, занести палку под ноги и выпрямить ноги; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

8. И.п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, палку вынести вперёд; 3-4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: о.с., палка над головой взята двумя руками посередине, кулаки вместе. 1 – согнуть руки в локтях и занести палку за спину; 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

***Утренняя гимнастика с косичкой (январь-1)***

*Вводная часть.* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы в чередовании с бегом мелким и широким шагом.

*Основная часть*. ОРУ с косичкой.

1. И.п.: о.с., косичка натянута перед грудью. 1 – косичку вверх; 2 – в и.п.; 3 – косичку за голову; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута перед грудью. 1 – наклон вперёд, вынести косичку вперёд; 2 – в и.п. (6–8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута над головой. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вверх; 3–4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки с вращением косички перед собой правой (левой) рукой, чередуя с ходьбой на месте (2 раза).

6. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги. 1 – вынести косичку прямыми руками вперёд; 2 – поворот туловища вправо; 3 – поворот вперёд; 4 – в и.п. То же влево. (8 раз).

7. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1 – подтянуть ноги к груди, занести косичку двумя руками под ноги; 2 – выпрямить ноги, не отпуская косичку; 3 – подтянуть ноги к груди, достать косичку; 4 – в и.п. (8 раз).

8. И.п.: лёжа на животе, косичка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, косичку вынести вперёд; 3–4 – в и.п. (6 раз).

9. И.п.: о.с., косичка внизу. 1–2 – поднять руки вверх и опустить их сзади туловища («провернуть руки в суставах»); 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

*Заключительная часть*. Подскоки в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

### *Утренняя гимнастика с большим мячом (январь-2)*

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, боковом галопе.

*Основная часть.* ОРУ с мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в прямых руках над головой. 1–2 – круговое вращение руками через правую сторону («Рисуем круг»); 3–4 – круговое вращение руками через левую сторону (8 раз).

2. И.п.: о.с., мяч перед грудью, руки согнуты в локтях. 1–4 – попеременное поднимание локтей вверх (вниз) (2 подхода).

3. И.п.: ноги на ширине плеч. 1–2 – наклон к правой (левой) ноге, прокатывание мяча вокруг ноги; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

4. И.п.: то же, мяч над головой. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч перед грудью. 1–2 – уронить мяч, присесть, поймать мяч («Урони – поймай»); 3–4 – в и.п. (8 раз).

6. И.п.: о.с. Прыжки с отбиванием мяча от пола, чередуя с ходьбой (2 раза).

7. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, мяч лежит на голенях. 1–2 – поднять одновременно ноги так, чтобы мяч прокатился до живота («горка для мячика»); 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

8. И.п.: лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, мяч вынести вперёд; 3–4 – в и.п. (6 раз).

9. И.п.: о.с., мяч над головой. 1 – руки согнуть в локтях, мячом коснуться спины («Спрятать мяч»); 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть.* Сбор мячей. Бег в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Надуваем мячик».

***Утренняя гимнастика с мешочком (февраль-1)***

*Вводная часть.* Упражнение детей в ходьбе (гимнастической, на носках, на пятках) с изменением направления движения, прямом галопе.

*Основная часть.* ОРУ с мешочком.

1. И.п.: о.с., мешочек в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мешочек в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. То же, с передачей в правую руку (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–2 – наклон вперёд, передать мешочек под правой ногой; 3–4 – в и.п. То же, под левой ногой (6–8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1–2 – наклон вправо, поднять левую руку вверх, посмотреть на поднятый мешочек; 3–4 – в и.п. То же, влево (6–8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, мешочек на голове. 1–2 – присесть, не уронив мешочка; 3–4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с., мешочек зажат коленями. Прыжки в чередовании с ходьбой на месте.

6. И.п.: о.с., мешочек на полу. Прыжки через мешочек с поворотом на 180° в воздухе, чередуя с ходьбой на месте.

7. И.п.: стоя на коленях, руки внизу. 1 – поворот вправо-назад, положить правой рукой мешочек за ногами; 2 – поворот влево-назад, взять мешочек левой рукой; 3 – поворот влево-назад, положить левой рукой мешочек за ногами; 4 – вправо-назад, взять мешочек за ногами (по 4 раза в каждую сторону).

8. И.п.: сидя на полу, мешочек зажат стопами. 1–2 – поднять ноги вверх, не уронив мешочка; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: о.с., руки в стороны, мешочек в правой руке. 1–2 – согнуть руки в локтях и занести их скрестно за спину, передать мешочек в левую руку; 2 – в и.п. То же, с передачей в правую руку (8 раз).

*Заключительная часть*. Бег в колонне по одному. Ходьба с мешочком на голове. Дыхательное упражнение.

### *Утренняя гимнастика на гимнастических скамейках (февраль-2)*

*Вводная часть.* Упражнение детей в ходьбе (на носках, пятках, внешней стороне стопы) и беге между скамейками.

*Основная часть*. ОРУ на гимнастических скамейках.

1. И.п.: сидя верхом на скамейке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: то же. 1 – наклон вправо, пальцами правой руки достать пола; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево, пальцами левой руки достать пола; 4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же, ладони на плечах впереди сидящего ребёнка. 1 – одновременный наклон вперёд всех сидящих на скамейке; 2 – в и.п. (6-8 раз).

4. И.п.: сидя на краю скамейки, ноги вместе вытянуты вперёд, хват руками за край скамейки. 1–2 – присесть к пяткам; 3–4 в и.п. (6–8 раз).

5. И.п.: о.с. рядом со скамейкой. Прыжки вокруг скамейки, чередуя с ходьбой по скамейке друг за другом (2 раза).

6. И.п.: упор лёжа на скамейку. 1–4 – отжимание от скамейки (2 подхода).

7. И.п.: о.с. на скамейке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. ПИ «Не оставайся на полу». Дыхательные упражнения, сидя на скамейках.

***Утренняя гимнастика с набивным мячом (март-1)***

*Вводная часть.* Ходьба (гимнастическая, на носках, на пятках) и бег по кругу с изменением направления движения, бег врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с набивным мячом.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках перед грудью. 1–2 – мяч вверх; 3–4 – в и.п. (6 раз).

2. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1–2 – согнуть руки в локтях и подтянуть мяч к груди; 3–4 – в и.п. (6 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1 – наклон вперед, положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч; 4 – в и.п. (8 раз).

4. И.п.: то же. 1–2 – легкий наклон вправо; 3–4 – в и.п. То же, влево (8 раз).

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1 – присесть, положить мяч на пол; 2 – встать; 3 – присесть, взять мяч; 4 – в и.п. (8 раз).

6. И.п.: о.с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, чередуя с ходьбой на месте.

7. И.п.: о.с., мяч на полу. Прыжки через мяч, чередуя с ходьбой на месте.

8. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1–2 – поворот вправо с выносом мяча вперед; 3–4 – в и.п. То же, влево (по 3 раза в каждую сторону).

7. И.п.: сидя, мяч зажат стопами. 1–2 – поднять ноги вверх; 3–4 – в и.п. (6 раз).

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть*. Бег в чередовании с удержанием равновесия, стоя на набивном мяче.

***Утренняя гимнастика с кеглей (март-2)***

*Вводная часть.* Закрепление умения ходить и бегать с изменением направления движения; ходить врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с кеглей.

1. И.п.: о.с., кегля в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, передать кеглю в левую руку; 2 – опустить руки через стороны, ноги вместе; 3 – руки через стороны вверх, левую ногу назад на носок, передать кубик в правую руку; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, кегля в правой руке. 1 – наклон к правой ноге, передать кеглю под правым коленом в левую руку; 2 – выпрямиться; 3 – наклон к левой ноге, передать кеглю под левым коленом в правую руку; 4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, кегля в левой руке. 1 – наклон вправо, поднять левую руку вверх, посмотреть на кеглю; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в правую руку; 3 – наклон влево, поднять правую руку вверх, посмотреть на кеглю; 4 – в и.п. (8 раз).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 – присесть, передать кеглю из руки в руку над головой; 2 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки через кеглю, чередуя с ходьбой на месте (2 раза).

6. И.п.: стоя на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю за спиной; 2 – поворот вперёд; 3 – поворот влево (вправо), взять кеглю; 4 – в и.п. (8 раз).

7. И.п.: сидя, ноги вместе вытянуты вперёд, кегля в правой руке. 1–2 – поднять ноги вверх, передать кеглю в левую руку под ногами; 3–4 – в и.п.

8. Повтор упражнения 1.

*Заключительная часть*. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет кеглю».

***Утренняя гимнастика с лентами (апрель-1)***

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе парами и беге в колонне по одному.

*Основная часть.* ОРУ с лентами.

1. И.п.: о.с., правая рука поднята вверх, левая опущена. 1–4 – круговые вращения руками в боковой плоскости.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–2 – наклон вперёд, левой рукой коснуться носка правой ноги, правая рука вверху; 3–4 – в и.п. То же, наклон к носку левой ноги (8 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – в и.п. (8 раз). То же, влево (по 4–5 раз в каждую сторону).

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1–2 – присесть, руки вниз; 3–4 – встать, руки вверх. (8 раз).

6. И.п.: о.с. Прыжки с волнообразными махами ленточками в чередовании с ходьбой (2 раза).

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1–4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное.

8. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. 1–2 – поднять одновременно ноги вверх, сделать ряд волнообразных движений лентами под ногами; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: о.с., руки внизу. 1–2 – мах руками вверх; 3–4 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. ПИ «Салют». Подбросить и поймать ленточки.

***Утренняя гимнастика с обручем (апрель-2)***

*Вводная часть.* Упражнение в ходьбе и беге врассыпную.

*Основная часть.* ОРУ с обручем.

1. И.п.: о.с., обруч на уровне шеи («воротничок»). 1 – поднять обруч вверх («Холодно, подняли воротники»), правую (левую) ногу назад на носок; 2 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. 1 – наклон вперёд с выносом обруча вперёд, посмотреть в обруч («в окошко»); 2 – в и.п. (8 раз).

4. И.п.: то же, обруч над головой («зонтик»). 1 – наклон вправо («Стряхиваем воду»); 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: пятки вместе, носки врозь, встать в обруч и поднять его на уровень бёдер («юбочка»). 1 – присесть, положить обруч на пол; 2 – встать без обруча; 3 – присесть, взять обруч двумя руками; 4 – в и.п. (8 раз).

6. И.п.: о.с. Прыжки в обруче (из обруча в обруч), чередуя с ходьбой. (2 раза).

7. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу в обеих руках. 1 – вынести обруч прямыми руками вперёд; 2 – поворот вправо (влево); 3 – поворот вперёд; 4 – в и.п. (8 раз).

8. И.п.: сидя на полу, ноги вместе, обруч вертикально на коленях. 1–2 – подтянуть одновременно ноги к животу, занести их в обруч и вытянуть; 3–4 – в и.п. (6–8 раз).

9. И.п.: лёжа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперёд; 3–4 – в и.п. (6 раз).

10. И.п.: о.с., встать в обруч и поднять его на уровень бёдер («юбочка»). 1 – поднять обруч вверх; 2 – в и.п. (8 раз).

*Заключительная часть*. ПИ «Займи пустой обруч».

### *Утренняя гимнастика на улице (май)*

*Вводная часть.* Ряд коротких упражнений: махи руками, круговое вращение туловищем, подскоки.

*Основная часть.* Оздоровительный бег вокруг детского сада

ОРУ без предметов.

1. И.п.: о.с. 1–2–3–4 – попеременная работа руками (вверх, вниз, в сторону, за голову и т.п.)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед к правому носку; 2 – в и.п.; 3 – наклон вперед к левому носку; 4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же. 1–2 – два пружинистых наклона вправо с выносом левой руки вверх; 3–4 – два пружинистых наклона влево с выносом правой руки вверх. (По 4 раза в каждую сторону.)

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1–2 – присесть; 3–4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой (2 раза).

6. И.п.: о.с. 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу и хлопнуть под ней в ладоши; 3–4 в и.п. То же, с левой ногой (по 4 раза).

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед грудью. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2 – в и.п. То же, в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

8. И.п.: о.с. 1–2–3–4 – попеременное поднимание рук с показыванием мизинца (большого пальца и т.д.).

*Заключительная часть.* Бег вокруг детского сада. Дыхательное упражнение.

## 2.3. Тематика физкультурных досугов и праздников

***Физкультурные досуги (развлечения)*** традиционно проводятся ежемесячно во второй половине дня без предварительной подготовки детей [5]. На досугах (развлечениях) осуществляется закрепление двигательных умений выполнения физических упражнений, разученных за последние четыре недели, чаще всего игровым и (или) соревновательным методами [19].

Продолжительность досугов может составлять:

- в младшей и средней группе – 20–30 мин,
- в старшей группе – 35–40 мин,
- в подготовительной к школе группе – 40–50 мин.

*Таблица 1*

**Тематика физкультурных досугов**

| Срок проведения | Название | Задачи |
|---|---|---|
| *Средняя группа (серия «Домашние животные»)* | | |
| Сентябрь | «Весёлые котята» | Формирование первичных навыков здорового образа жизни, соблюдения режима дня. Закрепление в игровой форме навыков выполнения циклических упражнений (бега, ходьбы, прыжков), подлезания в группировке под дугу, ползания на четвереньках, спрыгивания с небольшой высоты. Создание у детей положительного эмоционального настроя, побуждение к размышлениям об их поведении в быту |
| Октябрь | «Лошадки» | Знакомство с лошадью, как помощником человека. Оказание помощи детям для вспоминания, где мы встречаем лошадей, какие это красивые и сильные животные. Закрепление в игровой форме навыков выполнения циклических упражнений (бега, галопа, прыжков). Формирование уважительного отношения к силе, ловкости и доброте |

| | | |
|---|---|---|
| Ноябрь | «Отважные поросята» | Формирование первоначального опыта самосохранения. Обсуждение физических свойств строительных материалов. Закрепление навыков метания мелких предметов в игровой форме, подъёма по гимнастической лесенке, выполнения циклических упражнений. Обучение перед зимним сезоном спуску с горки. Создание положительного эмоционального настроя к физическим упражнениям как средствам самозащиты |
| Декабрь | «Собачки» | Создание условий в игровой ситуации, путём перевоплощения в отважных четвероногих друзей человека, проявления детьми смелости, отзывчивости к более слабым существам. Формирование чувства товарищества. Продолжая анализ поведения животных, выявить значимость ежедневного выполнения физических упражнений во время утренней гимнастики, физкультурных занятий и игровой деятельности. Вводя элементы поисковой работы, формировать в процессе выполнения циклических упражнений первоначальные навыки саморегуляции деятельности. Обеспечение оздоровления организма детей на свежем воздухе при выполнении циклических упражнений. Создание у детей положительного эмоционального настроя |

*Средняя группа (серия «Праздники»)*

| | | |
|---|---|---|
| Февраль | «День защитников Отечества» | Формирование патриотических чувств. Знакомство с родами войск. Оценка детьми роли занятий физическими упражнениями для защитников Родины |
| Апрель | «День смеха» | Создание бодрого, весёлого настроения. Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций |

*Старшая группа (серия «В мире сказок и приключений»)*

| | | |
|---|---|---|
| Сентябрь | «Волшебный сундучок» | Обучение элементам спортивного ориентирования (использование пространственных ориентиров и определение местоположения объектов относительно друг друга). Обучение правилам безопасного движения. Оказание помощи в овладении саморегуляцией – навыками проверки результатов собственных действий. Закаливание организма детей с помощью длительной пешеходной прогулки |
| Октябрь | «Осенние гуляния» | Закрепление навыков выполнения танцевальных движений. Знакомство с русскими народными играми, забавами и традициями. Развитие самостоятельности и умения импровизировать |
| Ноябрь | «Карлсон» | Закрепление навыков лазания по гимнастической лесенке. Напоминание правил безопасности, которые надо соблюдать при спуске с горы. Обучение детей ритмической гимнастике путём показа уже известных им упражнений. Обучение управлению своей деятельностью (преодоление страха высоты и своевременного реагирования на действия педагога) |
| Декабрь | «Зимние катания» | Закрепление навыков выполнения сюжетной гимнастики. Знакомство с народным календарём. Развитие владения когнитивными умениями предсказывать последствия действия или события. Развитие чувства товарищества |
| Январь | «Необитаемый остров» | Закрепление навыков выполнения ритмической гимнастики. Совершенствование навыков выполнения игровых упражнений с прыжками (продвижение вперёд на двух ногах, на правой и левой; прыжки с места; прыжки через препятствие). Организация сюжетных эстафет с несколькими заданиями. Формирование представлений выживания в экстремальных ситуациях. Воспитание чувства товарищества, смелости, фантазии |

*Старшая группа (серия «Праздники»)*

| | | |
|---|---|---|
| Февраль | «День защитников Отечества» | Формирование патриотических чувств. Знакомство с родами войск. Создание условий для реализации детьми своих физических способностей по преодолению «военных» трудностей |
| Март | «Масленица» | Продолжение знакомства детей с народным календарём, с русскими народными играми. Закрепление навыков лепки фигур из снега. Формирование навыков управления своей деятельностью. Развитие фантазии и умения импровизировать по ходу игры |
| Апрель | «День смеха» | Создание бодрого, весёлого настроения. Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций |

*Подготовительная к школе группа (серия «История развития спорта»)*

| | | |
|---|---|---|
| Сентябрь | «Первобытные люди» | Выяснение с детьми, какое главное отличие человека от животных, какие предпосылки соревновательной деятельности имелись у первобытного человека. Развитие мелкой моторики пальцев посредством рисования. Оказание помощи детям вспомнить культурно-гигиенические требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы жизнь была здоровой и долгой. Обучение предвидению последствий лени и нечистоплотности. Совершенствование навыков в метании, прыжках, ползании |
| Октябрь | «Первые Олимпийские игры» | Знакомство детей с зарождением олимпийского движения. Сравнение видов спорта, входивших в древние Олимпийские игры, с «Весёлыми стартами», которые проводятся в детском саду. Совершенствование в соревновательной форме навыков выполнения основных видов движений. Приучение к выполнению данного слова (клятвы) |

| | | |
|---|---|---|
| Ноябрь | Экскурсия: «Знакомство с современными видами спорта» | Посещение спортивного объекта. Знакомство детей с самыми разнообразными видами спорта, залами и оборудованием для укрепления здоровья. Наблюдение за тренировкой спортсменов для формирования желания самим в будущем заниматься в спортивной школе |
| Декабрь | «Кольца дружбы» | Продолжение знакомства с идеалами олимпийского движения; с континентами земного шара и их древними обитателями, подарившими миру любимые всеми спортивные игры. Совершенствование навыков выполнения основных видов движений, а также навыков выполнения спортивных правил. Воспитание чувства дружбы, взаимовыручки, ответственности за взятые на себя обязательства |

*Подготовительная к школе группа (серия «Знай свое тело»)*

| | | |
|---|---|---|
| Январь | «Опора и двигатели нашего организма» | Знакомство детей со скелетом и мышцами человека. Обучение правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного детьми опыта. Выработка осознанного отношения к спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности своей мускулатуры. Обучение правилам первой помощи при повреждении кости или мышцы |
| Март | «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу» | Знакомство детей с сердечно-сосудистой системой человека. Формирование любви и осознанного отношения к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы. Обучение правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым. Совершенствование навыков самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений |

| | | |
|---|---|---|
| Апрель | «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет» | Знакомство детей с функцией дыхательной системы человека. Выработка осознанного отношения к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание. Создание условий детям для самостоятельного принятия решений по защите своего организма от вредного газа и дыма |
| Май | «Преодолей себя» | Знакомство детей с нервной системой человека. Совместная выработка правил заботы о своём психическом состоянии. Воспитание воли к победе и умению преодолевать трудности. Развитие в ребятах чувства доброты, товарищества, взаимовыручки |

*Подготовительная к школе группа (серия «Праздники»)*

| | | |
|---|---|---|
| Февраль | «День защитников Отечества» | Формирование патриотических чувств. Оценка детьми роли занятий физическими упражнениями для защитников Родины. Создание условий для реализации детьми своих физических способностей по преодолению «военных» трудностей |
| Апрель | «День смеха» | Создание бодрого, весёлого настроения. Организация активного отдыха. Создание условий для проявления творчества детьми при решении забавных ситуаций |

***Физкультурные праздники*** – самая сложная форма занятий физическими упражнениями, так как требует большой предварительной работы по подготовке как детей, так и самих педагогов. Праздники проходят на свежем воздухе летом и зимой для большого количества дошкольников (как минимум детей одного возраста) и возможным привлечением родителей [5, 32].

Их продолжительность составляет от 45 мин. до 1 ч.

*Таблица 2*

## Тематика физкультурных праздников

| Срок проведения | Название | Задачи |
|---|---|---|
| | *Средняя группа* | |
| Январь | «Карнавал животных» | Закрепить навыки выполнения циклических упражнений (бега, ходьбы, прыжков).<br>Способствовать становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребёнка через развивающие игры-забавы, игры-задачи.<br>Вызвать положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение через увлекательные действия в развивающих играх и упражнениях. |
| Июнь | | |
| | *Старшая группа* | |
| Январь | «Снежная королева» | Закрепить навыки выполнения спортивных, в основном циклических, упражнений (бега, ходьбы, прыжков, ходьбы на лыжах, езды на санках).<br>Закаливать детей на свежем воздухе на фоне положительных эмоций.<br>Воспитывать чувство товарищества, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям.<br>Обучать управлению волевыми усилиями. |
| Июнь | «Русские игрища» | Обобщить уже имеющиеся у детей знания о русских народных играх и традициях.<br>Создать условия проявления внутренней саморегуляции: предсказания последствий, проверке реальности событий.<br>Привлечь к участию в празднике родителей, проводя пропаганду здорового образа жизни.<br>Закаливать организм ребёнка на свежем воздухе. |

*Подготовительная к школе группа*

| | | |
|---|---|---|
| Январь | «Зимние олимпийские игры» | Знакомить детей с видами спорта, вызывая положительный эмоциональный настрой, устойчивый интерес.<br>Закаливать организм дошкольника на свежем воздухе.<br>Закрепить навыки основных видов движений в новых условиях.<br>Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки. |
| Июнь | «Летние олимпийские игры» | |

# Рекомендуемая литература

1. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник : авторская программа // Дошкольное воспитание. 1995. № 6. С.11–17.

2. Змановский Ю.Ф., Кузнецова М.Н., Лукоянов Ю.Е. Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях // Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. М., 2000. 88 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М. : Академия, 2014. 480 с.

4. Щербак А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста : методические рекомендации. Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. 40 с.

5. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника : методическое пособие. М. : ВЛАДОС, 1999. 72 с.

6. Щербак А.П. Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста : методическое пособие. Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. 44 с.

7. Щербак А.П. Физическое развитие ребенка как образовательная область дошкольного образования: вопросы и возможные ответы // Воспитатель года России : сборник научных тезисов и статей по материалам X Всероссийского профессионального конкурса «Воспитатель года России» (Орехово-Зуево, 2019). Орехово-Зуево : Редакционно-издательский отдел ГГТУ, 2019. С. 70–74.

8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4. С. 35–39.

9. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Взаимосвязь развития способностей // Дошкольное воспитание. 2018. № 9. С. 33–37.

10. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10. С. 58–62.

11. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательный навык // Дошкольное воспитание. 2019. № 7. С. 49–53.

12. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательное умение // Дошкольное воспитание. 2019. № 8. С. 43–47.

13. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Занятие физической культурой // Дошкольное воспитание. 2020. № 3. С. 57–63.

14. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни // Дошкольное воспитание. 2018. № 11. С. 39–43.

15. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеметодические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 5. С. 57–60.

16. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 3. С. 54–58.

17. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования // Дошкольное воспитание. 2019. № 4. С. 46–51.

18. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Социальная адаптация // Дошкольное воспитание. 2018. № 12. С. 54–57.

19. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 2. С. 50–54.

20. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой // Дошкольное воспитание. 2019. № 6. С. 54–58.

21. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Строевые упражнения // Дошкольное воспитание. 2020. № 5. С. 47–52.

22. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая нагрузка // Дошкольное воспитание. 2020. № 4. С. 46–51.

23. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка [// Дошкольное воспитание. 2018. № 6. С. 48–53.

24. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Быстрота // Дошкольное воспитание. 2019. № 10. С. 37–41.

25. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Выносливость // Дошкольное воспитание. 2019. № 11. С. 56–61.

26. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Гибкость // Дошкольное воспитание. 2019. № 12. С. 35–39.

27. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Ловкость // Дошкольное воспитание. 2020. № 1. С. 38–42.

28. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физические качества. Сила // Дошкольное воспитание. 2019. № 9. С. 36–41.

29. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 31–36.

30. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое развитие // Дошкольное воспитание. 2018. № 7. С. 52–57.

31. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1. С. 40–44.

32. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Формы занятий физическими упражнениями // Дошкольное воспитание. 2020. № 2. С. 39–43.

33. Щербак А.П., Смирнов Е.А. Анализ требований федерального государственного стандарта в области физического развития детей дошкольного возраста // Ярославский педагогический вестник. 2016. № 5. С. 128–131.

# Об авторах

**Щербак Александр Павлович**, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования»;

**Егоров Баатр Борисович**, кандидат педагогических наук, отличник образования Республики Саха (Якутия), заместитель председателя Совета ВОО «Воспитатели России» – руководитель экспертного совета, сайт здоровыйдошкольник.рф

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

**Щербак** Александр Павлович
**Егоров** Баатр Борисович

# РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Методические рекомендации

*Электронное издание*

*Издается в авторской редакции*

Корректорская правка *Л.В. Шияновой*
Компьютерная верстка *А.П. Тарасова*

Подписано к использованию 25.06.2020
13,25 Mb, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 369.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Mb ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ООО «Вектор»
443023, г. Самара, ул. Промышленности, 278, корп. 47, к. 23

Издательский отдел
Тел.: (846) 246-97-01, 205-31-31
e-mail: knigaasgard@yandex.ru, www.asgard-samara.ru

Всероссийская общественная организация
содействия развитию профессиональной
сферы дошкольного образования
«Воспитатели России»

VOSPITATELI.ORG

FACEBOOK.COM/VOSPRF

VK.COM/VOSPRF

YOUTUBE-КАНАЛ
«ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

129110, РОССИЯ, МОСКВА, БАННЫЙ ПЕРЕУЛОК, 3

+7 (495) 147-12-07

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ