

# Содержание

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_TOC_250015)
	1. Направленность 4
	2. [Актуальность 4](#_TOC_250014)
	3. [Новизна программы 4](#_TOC_250013)
	4. Отличительные особенности 5
	5. [Педагогическая целесообразность 5](#_TOC_250012)
	6. [Адресат программы 6](#_TOC_250011)
	7. Формы и режим занятий 6
	8. [Методы и приёмы 7](#_TOC_250010)
	9. [Возрастные и индивидуальные особенности детей 7](#_TOC_250009)
2. [ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 8](#_TOC_250008)
3. [СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9](#_TOC_250007)
	1. [Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях 9](#_TOC_250006)
	2. [Примерный учебно-тематический план 11](#_TOC_250005)
	3. [Структура программы 11](#_TOC_250004)
	4. Содержание деятельности 12
	5. Прогнозируемые результаты 13
4. [ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 13](#_TOC_250003)
5. [КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 14](#_TOC_250002)
	1. [Перспективное планирование 14](#_TOC_250001)
	2. [Календарное планирование 30](#_TOC_250000)
	3. Мониторинг физического развития детей… 32
	4. Материально-техническое обеспечение программы… 33
	5. Взаимодействие с родителями 34

# Пояснительная записка

*«В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью».*

*П.Ф. Лесгафт*

Важнейшая проблема современного общества состоит в существенном ухудшении состояния здоровья дошкольников. Среди наиболее важных причин, кроме снижения общего уровня социальной защищенности населения и жизни в целом, а также наличия экологических проблем, фигурирует и дефицит двигательной активности детей.

Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Потребность в движениях является одной из основных физиологических потребностей дошкольников, а также условием их нормального и гармоничного развития. Движения в любой форме, всегда выступают как оздоровительный фактор, оказывают благоприятное воздействие на растущий детский организм.

Эффективным средством повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры. Подвижная игра - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Кроме того, подвижная игра эффективно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организма, способствуют формированию правильной осанки и повышению иммунитета. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее развитие ребенка.

Значение подвижной игры и ее влияние на формирование двигательных навыков и воспитание личности подчеркивали Н.И. Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лейсгафт считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения. Он разработал теорию и методику подвижных игр и рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

## Нормативно-правовой аспект

Дополнительная образовательная программа «Играйте на здоровье» разработана на основе нормативных документов:

Федеральные:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
* Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

* Инструктивно – методическое письмо МО и ПО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 года №65/23-16;
* Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждёнными приказом Министерства Образования и науки РФ от 28.12.2010 №2106.

Образовательной организации:

* устав, образовательная программа, годовой план, протокол педагогического совета, локальные акты, приказы ДОО.

# Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играйте на здоровье» имеет физкультурно – спортивную направленность (Работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств).

# Актуальность

Актуальность заключается в том, что программный материал представлен игровым комплексом, направленным на удовлетворение физиологической потребности в двигательной активности детей дошкольного возраста, что является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья детей. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребенка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве. Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям.

# 1.3. Новизна программы.

В программе обеспечивается дифференцированный, индивидуальный подход к каждому воспитаннику с учетом здоровья, физического развития, двигательной

подготовленности, возраста.

# Отличительные особенности программы

Программа не предусматривает жесткий объём содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников.

Планирование занятий в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение подвижных игр поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

*Сроки реализации образовательной программы:* 1 год.

# Педагогическая целесообразность

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Именно посредством игры у ребят вырабатываются ценнейшие физические, морально-волевые и организационные навыки.

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Такие игры могут стать средством, подводящим к спортивным играм. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Оздоровительное значение **–** обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

# Адресат программы

Программа предназначена для детей 6-7 лет, ориентирована на привитие здорового образа жизни, гармоничное физическое развитие, подготовку организма к воздействию неблагоприятных факторов.

* 1. **Формы и режим занятий:** *Программа* реализуется посредством кружковой работы. *Режим:* продолжительность занятия 30 мин., 1 раз в неделю. **Принципы и подходы**
* Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить систему физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
* Принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности

чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

* Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, развития двигательных навыков.

# Методы и приёмы

## Методы:

* *Словесные методы*: объяснение, разъяснение, рассказ, команда (приказ), подсказка.
* *Игровые методы*: подвижные игры, игровые упражнения.
* *Наглядные методы*:
1. рассматривание разных видов наглядности (иллюстраций, картинок, фотографий и т.д.), позволяющие формировать представления о двигательных действиях;
2. показ воспитателем, как надо выполнять двигательное действие в подвижной игре.
* *Практические методы:*
1. подвижная игра;
2. имитационные упражнения (имитация поведения животных, птиц, героев литературных и фольклорных произведений);
3. импровизация.
* *Методы формирования сознания* (указание, убеждение, совет, рекомендация, похвала, поощрение).
* *Соревновательные методы*.

## Приемы

* прямые приемы (показ способов действия);
* косвенные приемы (побуждение детей к самостоятельному действию).

## Формы работы с детьми:

* совместная деятельность взрослого и детей и самостоятельная деятельность детей;
	+ подгрупповые, групповые, коллективные.

**Индивидуальная работа** проводится при необходимости, в случае затруднений в овладении какой-либо подвижной игрой.

**Самостоятельная игровая деятельность** осуществляется лишь в том случае, если правила подвижной игры детьми усвоены.

# Возрастные и индивидуальные особенности детей

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от

окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы 7 детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

# Цель и задачи Программы

**Цель:** Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка, воспитание морально- волевых качеств через организацию подвижных игр.

## Основные задачи:

* 1. Оптимизировать двигательную активность дошкольников во время их пребывания в детском саду.
	2. Знакомить детей с разнообразием подвижных игр, их правилами и возможностью использовать их при организации досуга.
	3. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств.
	4. Учить основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию,лазанью и т.д.;
	5. Учить детей играть с мячами, скакалками, обручами и т.д.
	6. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.
	7. Развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и также эмоционально- чувственную сферу.
	8. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
	9. Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.
	10. Воспитывать самостоятельность и инициативность.

# 3. Содержание программы

### Содержание программы определено с учётом:

* возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей,
* тенденции развития воспитания и образования.

# Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная****область** |  |
| Социально- | *Формирование основ безопасности:* в процессе |
| коммуникативное | выполнения физических упражнений, подвижных игр, |
| развитие | навыков здорового образа жизни, потребности в движении. |
|  | *Социализация, развитие общения, нравственное* |
|  | *воспитание:* формирование гендерной принадлежности, |
|  | развитие партнёрских взаимоотношений в процессе |
|  | двигательной деятельности, приобщение к ценностям |
|  | физической культуры, формирование представлений о |
|  | собственных двигательных возможностях, приобщение к |
|  | элементарным общепринятым нормам и правилам |
|  | взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в |
|  | совместной двигательной активности, игровое общение. |
|  | *Самообслуживание, самостоятельность, трудовое* |
|  | *воспитание:* воспитание культурно-гигиенических |
|  | навыков, овладение навыками ухода за физкультурным |
|  | инвентарём. |
| Познавательное | Расширение представлений о его возможностях, формирование формированиецелостной картины мира. | своеморганизме, ЭМП, |
| развитие |
| Художественно- | *Музыкально-художественная деятельность:* развитие |
| эстетическое | музыкально – ритмической деятельности на основе |
| развитие | основных движений и физических качеств, использование |
|  | музыкально-ритмической деятельности с целью развития |
|  | представлений и воображения для освоения двигательных |
|  | эталонов, моторики в творческой форме. |

|  |  |
| --- | --- |
| Речевое развитие | *Художественная литература:* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме*Развитие речи:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования;игровое общение. |
| Физическое развитие | *Физическое развитие:* приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здоровогообраза жизни. |

# Примерный учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее количество****часов** | **Длительность****занятия** |
| **1** | Игры и игровые упражненияс бегом | 8 часов | 30 мин. |
| **2** | Игры и игровые упражненияс прыжками | 6 часов | 30 мин. |
| **3** | Игры и игровые упражнения на метание | 3 часа | 30 мин. |
| **4** | Игры и игровые упражненияна равновесие | 6 часов | 30 мин. |
| **5** | Игры и игровые упражнения на ориентировку впространстве | 9 часов | 30 мин. |
| **6** | Игровые упражнения вползанье и лазанье. | 4 часов | 30 мин. |
|  | Всего: | 36 часов |  |

# Структура программы

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), упражнения на релаксацию.

На занятиях применяются разные формы подвижных игр: логоритмические, сюжетно- ролевые игры; игры-забавы; имитирующие и спортивные игры, психогимнастика (игры со сменой напряжения и расслабления), ритмопластика (музыкально-ритмические игры и упражнения), народные игры, игровой стретчинг.

Объясняя игру, руководитель должен поставить детей так, чтобы им всем было хорошо его видно и слышно.

Прежде чем проводить игру, необходимо не только хорошо знать ее содержание, но и другие важные моменты: возраст детей, иметь представление о коллективе, учитывать, чем он занимался до этого, где будет проводиться игра.

Приступая к игре, следует заранее подготовить площадку, необходимый инвентарь, который понадобится, не забывая и о мелочах (мел, свисток), продумать размещение всех играющих и весь ход игры. Объяснить игру нужно предельно коротко и ясно.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение занятий.

### Алгоритм работы с подвижными играми:

1. Название игры, знакомство с ее содержанием и целью.
2. Объяснение правил игры, распределение ролей играющих и их место расположение.
3. Ход игры.
4. Анализ игры.

Совместная работа с родителями осуществляется через проведение досугов и развлечений.

# Содержание деятельности

### Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее, чем ходьбу возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

«Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси— лебеди», «Морская фигура»,

«Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

### Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. «Прыжки с мячом»,

«Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку»,

«Зайцы и волк».

### Игры и игровые упражнения на метание.

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. «Попади в обруч»,

«Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца»,

«Лови-бросай», «Сбей кеглю».

### Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать. «По ровненькой дорожке»,

«Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

### Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих, сообразительности и широкой ориентировки в пространстве. «Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц»,

«Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

### Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины. «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротники»,

«Лазанье по гимнастической стенке».

# Прогнозируемые результаты

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры самостоятельно.
* Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

# Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети должны:

### иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

* о способах изменения направления и скорости движения;
* о различных подвижных играх;
* об играх разных народов;
* о соблюдении правил игры;
* о спортивных играх;

### уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений логоритмики, психогимнастики, игрового стретчинга;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании;
* соблюдать правила игры.

# Комплекс организационно-педагогических условий.

# Перспективное планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ п****/п** | **Название игры** | **Цель игры** | **Описание игры** |
| **Сентябрь** | 1. | «Мышеловка» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу. | Играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова Ах, как мыши надоели,Все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас.Вот расставим мышеловки, Переловим всех сейчас!Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается. |
| 2. | «Перелет птиц» | Развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании. | Дети стоят врассыпную на одном конце площадки –«птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают.Продолжительность 5-7 минут. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3. | «Катай мяч» | Развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча. | Играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут. |
|  | 4. | «Гори, гори ясно!» | Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге. | Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:Гори, гори ясно. Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят,Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны,а оставшийся – ловящий. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | 1. | «Ловишки из круга» | Развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг. | Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут. |
| 2. | «Лягушки и цапля» | Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места | Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10– 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5- 7 минут |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь** | 3. | «Ловишки с мячом» | Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием. | Площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут. |
| 4. | «Найди, где спрятано?» | Развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность. | Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене.Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза. |
| 5. | «Затейники» (Игра малой подвижности) | Закрепить умение детей ходить по кругу взявшись за руки. Развивать координацию движения, ловкость. | Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:«Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг.Стой на Месте! дружно вместе Сделаем вот так...»Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | 1. | «Хитрая лиса» | Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле. | Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становиться«хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а«лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут. |
| 2. | «Удочка» | Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле. | Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | 3. | «Спрячь руки за спину» | Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку. | Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой.Продолжительность 5-7 минут. |
| 4. | «Угадай, что делали» | Развивать у детей выдержку, инициативу, воображение. | Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:Здравствуйте, дети! Где вы бывали?Что вы видали? Дети отвечают:Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем.Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Декабрь** | 1. | «Два мороза» | Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге | Играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:Мы два брата молодые, Два мороза удалые:Я мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос, Кто из вас решитсяВ путь – дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают:Не боимся мы угроз,И не страшен нам мороз.После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут. |
| 2. | «Волк во рву» | Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу. | На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становиться в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва.Продолжительность игры 5-7 минут. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | 3. | «Серсо» | Развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений. | Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут. |
| 4. | «Свободное место» | Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге. | Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пру детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место.Продолжительность игры 5-7 минут. |
| 5. | «Льдинки, ветер и мороз»(бег, ловкость) | Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. | Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | 1. | **«**Совушка» | Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге. | На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совушки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» -«совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут |
| 2. | «Не попадись» | Развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места | Вариант № 1.Чертится круг или кладется шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становиться внутри круга в любом месте. Остальные дети прыгают в круг и обратно.Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону.Через 30-40 секунд воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Затем выбирается новый водящий их тех детей, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.Вариант № 2. До начала игры дети договариваются, как перепрыгивать черту или шнур: на двух ногах, на одной правой или на одной левой ноге. Тот, кто прыгнет иначе, считается проигравшим и выбывает из игры вместе с пойманными. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3. | «Бездомный заяц» | Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге | Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет.Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями.Продолжительность игры 5-7 минут. |
| 4. | «Скакалки» | Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед | Дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места.Продолжительность игры 5-7 минут. |
|  |
| **Февраль** | 1. | «Скворечники» | Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу.Упражнять детей в беге. | Играющие чертят круги в разных местах площадки –«скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников равно половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в«скворечники».Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут. |
| 2. | «Пожарные на ученье» | Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну. | Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны.Повторить игру 6-8 раз. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3. | «Ловля бабочек**»** | Развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании. | Выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек, они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз. |
| 4. | **«**Эстафета с мячами» | Развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. | Играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т.д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут. |
|  | «Быстро возьми, быстро положи» (бег) | Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. | По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду:«Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | 1. | «Рыбаки и рыбки» | Развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу.Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле. | Площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке), по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут. |
| 2. | «Ловля обезьян» | Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге. | Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Проделав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы». Ловцы ловят обезьян.Продолжительность игры 5-7 минут. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | 3. | «Перемени флажок» | Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну. | На одной стороне площадки чертится 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. На противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1,2,3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза. |
| 4. | **«**Кто раньше дойдет до середины» | Развивать у детей движение рук | Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длинной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой.Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками и наматывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выиграет тот, кто раньше намотает шнур до ленты. |
|  |  |
| **Апрель** | 1. | «Кто первый через обруч к флажку» | Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм.Упражнять в быстром беге и в пролезании. | На одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1,2,3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2. | «Передай мяч» | Развивать умение выполнять движения ритмично, при согласии слов, а также по сигналу.Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель | Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз. |
|  | 3. | «Море волнуется» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу. | Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят«Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочкуи затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз. |
| 4. | «Паук и мухи» | Развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание. | Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. | «Свободное место» (бег, согласованность движений) | Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. | Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место.Продолжительность игры 5-7 минут. |
| **Май** | 1. | «Коршун и наседка» (с бегом**)** | Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной. | В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих«коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг– «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, недает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут. |
| 2. | «Не оставайся на полу» | Развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле | На площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы.Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут |
| 3. | «Бросить и поймать» | Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге. | На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его Продолжительность 5-7 минут. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. | «Ловишка с ленточкой» | Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг | Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу воспитателя «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность 5-7 минут. |

**Сентябрь**

# Календарное планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа | «Мышеловка». | «Перелет птиц». | «Катай мяч». | «Гори, гори ясно!». |

## Октябрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа | «Ловишки из круга». | «Лягушки и цапля». | «Ловишки с мячом». | «Найди, где спрятано?». | «Затейники». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа | «Хитрая лиса». | «Удочка». | «Спрячь руки за спину» | «Угадай, что делали». |

## Декабрь

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа | «Два Мороза». | «Волк во рву». | «Серсо». | «Свободное место» | «Льдинки, ветер и мороз» (бег,ловкость) |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа | «Совушка». | «Не попадись». | «Бездомный заяц». | «Бездомный заяц». | «Скакалки». |

# Февраль

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастна ягруппа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительна ягруппа | «Скворечники»,«Эстафета с мячами» | «Пожарные на ученье». | «Волк во рву». Народная игра«Гори, гори ясно». | «Быстро возьми, быстро положи» (бег). |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная****группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительна ягруппа | «Рыбаки и рыбки». | «Ловля обезьян». | «Перемени флажок». | «Кто раньше дойдет досередины». |

# Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа | «Кто первый через обруч к флажку». | «Передай мяч». | «Море волнуется». | «Паук и мухи». | «Перелёт птиц». |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа | «Коршун и наседка» (с бегом) | «Не оставайся на полу». | «Бросить и поймать». | «Ловишка с ленточкой» |

# Мониторинг физического развития детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название теста*** | ***Описание теста*** | ***Критерии*** |
| Силовая выносливость мышцбрюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаютсяна весу. | 30 сек. |
| Силовая выносливость мышцспины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 20-30 сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом,руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал: 3-6дев: 6-9 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержатьравновесие как можно дольше. | мал: 12-20дев: 15-28 |

***Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса*** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

***Тест для определения силовой выносливости мышц спины*** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

***Тест для определения гибкости позвоночника*** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

## Оценка освоения результатов программы:

* низкий
* средний
* высокий
	+ 1. **Материально-техническое обеспечение программы** Важным направлением в формировании у детей двигательной активности является правильно организованная предметно-пространственная среда.

В ДОУ имеется один физкультурный зал и спортивная площадка, оснащенные всем необходимым оборудованием и инвентарем, соответствующим всем санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В физкультурном зале ДОУ имеется оборудование:

* спортивный комплекс – 1 шт;
* гимнастическая стенка -1шт;
* приставные лестницы (с зацепом) – 2 шт;
* гимнастические скамейки – 4 шт;
* ребристые дорожки – 2 шт;
* сухой бассейн – 1 шт;
* многофункциональные модули – 20 шт;
* дуги разной величины – 4 шт;
* тренажеры – 10 шт;
* маты гимнастические – 6 шт;
* канаты – 1 шт;
* фитболы – 4шт;
* нестандартное спортивное оборудование – 10 шт. Инвентарь:
* гимнастические палки – 25 шт;
* обручи различного диаметра – 25 шт;
* флажки - 50 шт;
* кубики – 25 шт;
* веревочки – 25 шт;
* ленточки – 20 шт;
* погремушки – 25 шт;
* скакалки – 25 шт;
* мячи разного диаметра – 40 шт;
* мешочки с песком – 25 шт;
* гантели детские – 10 шт;
* массажеры для стоп – 10 шт.
* портативная колонка – 1 шт.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих

принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативность;
5. доступность;
6. безопасность.

# Взаимодействие с родителями

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим **направлениям:**

* + Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы);
	+ Собеседование (сбор информации);
	+ Анкетирование, тесты, опросы;
	+ Беседы;
	+ Встречи со специалистами;
	+ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
	+ Круглый стол;
	+ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее);
	+ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья;
	+ Дни открытых дверей;
	+ Совместные праздники и развлечения;
	+ Спортивные соревнования;
	+ Тренинги, семинары – практикумы.

# 5.5 Список литературы

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр длядетей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г.

«Физкультурные занятия в детском саду».

1. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
2. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».
3. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г.

«Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».

1. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».