Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»

Ямальская ул., д.23а, г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629008
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
Детский сад № 9 «Кристаллик»
_____ С.В. Чеснокова
Приказ № 190 - о от 02.09.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область **«Физическое развитие»**
старшая группа № 5
(комбинированной направленности)
Образовательный компонент **«Физическая культура»**

Срок реализации программы 1 год

2019-2020 учебный год

Составитель: Андрущак Лилия Петровна
инструктор по физической культуре

г. Салехард

Пояснительная записка (старшая группа)

Рабочая программа по образовательной деятельности «Физическая культура» для детей 5-6 лет (старшая группа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья МБДОУ Детского сада № 9 «Кристаллик».

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования.

Коррекционная работа проводится по программам:

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной

Цель программы - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

- Формирование правильной осанки; умение осознано выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.
- Приучать помогать, взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации зрительной недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушение зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- физическая нагрузка воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты).

Принципы и подходы к формированию программы

Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи).
Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

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

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принципы 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, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (старшая группа)

Возрастные особенности

Возрастной период от 5 – 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 -10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200, 0 г, а роста – 0,5 см.

Позвоночный столб ребенка 5 –6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок.

У детей 5 – 6 лет наблюдается, незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует, прислушивается к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, та как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти – шестилетних детей в среднем равна 1100 – 1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем – 25.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13 – 15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

В соответствие с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, ее характера, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры данной программы

базируются на требованиях ФГОС ДО и задачах данной программы. К целевым ориентирам относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на различных этапах дошкольного образования (младший, средний, старший дошкольный возраст).

Система оценки планируемых результатов

Е.А. Петрова, Г.А. Козлова Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО: Методическое пособие. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май)

Целевые ориентиры:

- Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгает на мягкое покрытие (высота 20см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину смета (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгает через короткую и длинную скакалку.
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 -9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Катается на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.

Особенности образовательной деятельности

Физкультурные занятия в старшей группе состоят: вводной, основной и заключительной частей.

1.	Вводная часть (4 – 6 минут)	Подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.
2	Основная часть (18 - 20 минут)	Направлена на решения главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
3	Заключительная (3 – 4 минуты)	Включает игру малой подвижности, несложные игровые задания.

№	Основные движения	Задачи
1.	Ходьба	Обучение хождению на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону. В колонне по одному, по два. В разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий. Хождению по прямой дорожке, по доске, гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Хождению по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружению парами, держась за руки.

2.	Бег	Обучение бегу на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бегу в колонне (по одному, по двое); бегу в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с препятствиями. Непрерывному бегу в медленном темпе в течение 1,5 – 2 минут. Бегу на расстояние 80 – 120 м. в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 раза по 10 м. Бегу на скорость: 20м примерно 5 – 5,5 секунды (к концу года 30м за 77,5 – 8,5 секунды). Бегу по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружению парами, держась за руки.
3.	Бросание, ловля, метание.	Обучение бросанию мяча вверх, о землю и ловле двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой , левой не менее 4 – 6 раз); подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасыванию мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из – за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбиванию мяча о землю, на месте, с продвижением вперед (на расстояние 5 – 6 м).Прокатыванию набивных мячей (вес 1 кг).Метанию предметов на дальность (не менее 5 – 9м), в горизонтальную и вертикальную цель.
4.	Ползание, лазанье.	Обучение ползанью на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползанью на четвереньках, толкая головой мяч; ползанью по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Перелезанию через несколько предметов подряд, пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, перелезанию с одного пролета на другой.
5.	Прыжки	Обучение прыжкам на двух ногах на месте (по 30 – 40 прыжков 2 -3 раза) в чередовании с ходьбой. Прыжку: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно); через линию, поочередно через 5 – 6 предметов. В длину с разбега (примерно 100 см). Прыжкам с короткой скакалкой, вращая ее вперед и назад. Прыжку на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжку с высоты 30 см в обозначенное место,
6.	Строевые упражнения	Обучение построению в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроению в колону по два, по три. Равнению в затылок, в колонне, в шеренге. Размыканию в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты на право, налево, кругом переступанием, прыжком.
7.	Ритмическая гимнастика	Обучение, красивому и грациозному выполнению знакомых физических упражнений под музыку.
№	**Общеразвивающие упражнения**	**Задачи**
1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Обучение поднятию рук вверх и в стороны ладонями вверх из положения руки за голову, руки со специальными в замок пальцами , руки вверх – назад попеременно, одновременно.
2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Обучение поднятию рук вверх и вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поднятию согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Обучение наклонам вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклонам вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклонам, поднимая за спиной сцепленные руки. Обучение, поворотам, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
3.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Обучение переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Обучение захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.
4.	Статические упражнения	Обучение сохранения равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранения равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
№	**Спортивные упражнения**	**Задачи**

1.	Катание на санках	Обучение катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
2.	Скольжение	Обучение скольжению, по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
3.	Ходьба на лыжах	Обучение движениям на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте и в движении. Поднятию на горку лесенкой, спуску с нее в низкой стойке. Обучение ходьбе на лыжах в медленном темпе (1 -2 км).
4.	Катание на велосипеде и самокате	Обучение катанию на двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
№	**Спортивные игры**	**Задачи**
1.	Городки	Обучение, броску биты сбоку, занимая правильное исходное положение.
2.	Элементы баскетбола	Обучение броску мяча друг другу двумя руками от груди, введение мяча правой, левой рукой. Броску мяча в корзину двумя руками от груди.
3.	Бадминтон	Обучать, отбивать волан ракеткой.
4.	Элементы футбола	Обучать прокатыванию мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Вкатывать мяч в ворота.
5	Элементы хоккея	Обучать прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.
	Подвижные игры.	Обучение детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитание у детей стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах. Обучение спортивным играм и упражнениям.

Примерные игры

1.	С бегом	« Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Затейники», «Бездомный заяц», « Ловишки».
2.	С прыжками	«Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку».
3.	С ползаньем и лазаньем	«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
4.	С метанием	«Охотники и зайцы », «Попади в обруч», «Мяч водящему» , «Школа мяча».
5.	Эстафеты	«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».
6.	С элементами соревнования	«Кто быстрее?», «Кто выше?».
7	Народные игры	«Гори, гори ясно!».

Система планирования основных видов движений

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье
1 – неделя каждого месяца	+	+		
2 - неделя каждого месяца		+	+	
3 - неделя каждого месяца			+	+
4 - неделя каждого месяца	+			+

Общее количество часов НОД «Физическая культура»

№ п/п	Основные виды движений	Кол-во часов с месяц	Кол-во в год
1	Равновесие	2	18

2	Прыжки	2	18
3	Метание	2	18
4	Лазанье	2	18

Общее количество часов ООД «Физическая культура»

Название группы	**Кол-во минут**	**Кол-во НОД в неделю**	**Месяц**	**Год**	**Праздники и развлечения**
Группа старшего дошкольного возраста (дети от 5 до 6 лет)	25	2	8	72	Один раз в месяц, 25 – 30минут

Структура ООД «Физическая культура»

Тип физкультурных занятий	**Характеристика и задачи**
Игровые занятия	Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр – аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность.
Сюжетные физкультурные занятия	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты»). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.
С использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленны на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.
Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений .
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.
Физкультурно – познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи эколого – физического, нравственно – физического, умственного и физического развития ребёнка.
Праздники и досуги	

Интеграция образовательных областей

«Художественно -эстетическое развитие»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу
«Познавательное развитие»	Расширение кругозора детей в области физическое воспитание
«Речевое развитие»	Проведение речевых физ. минуток, игры со словами.

Мониторинг физической деятельности детей старшей группы

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности дошкольников позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель) позволяют:

выявить уровень физических качеств и движений;

определить причины их отставания или опережения в усвоении программы по физическому развитию;

наметить объем педагогических средств и методов, способствующих обучению детей основным видам движений и развитию физических качеств и двигательных способностей.

Диагностические бланки с тестовыми заданиями для определения скоростно-силовых, качеств дошкольников

Фамилия имя ребенка	Умеет бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа		Прыгает на мягкое покрытие(высота 20см); в длину с места (не менее 80см); с разбега (не менее 1м)		Метает предметы правой и левой рукой (5 – 9м), в вертикальная цель, горизонтальная цель, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой , отбивает мяч (10 раз).		Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется и размыкается в колонне, поворачивается направо, налево.		Умеет кататься на самокате		Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки футбол		Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 2 км.	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																		
2.																		

Уровни	**Критерии**
Высокий уровень физического развития ребёнка	Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину смета (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгает через короткую и длинную скакалку. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние **5 -9м**, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее **10 раз**, владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
Средний уровень физического развития	Ходит и бегает легко, ритмично. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.

	Прыгает в длину смета (менее 80см), прыгает через короткую и длинную скакалку. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние **5 -7м.** Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее **8 раз**, владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
Низкий уровень физического развития	Прыгает в длину смета (менее 80см). Плохо прыгает через короткую скакалку. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние до **5 м.** Отбивает мяч на месте 3 – 4 раза, плохо владеет школой мяча. Не совсем точно выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

педагог	**содержание взаимодействия**
с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка; - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности
с учителем-логопедом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с воспитателем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с педагогом-психологом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности;

	- Анализ проведенных утренников, праздников.
с музыкальным руководителем	Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений . Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно -досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

Взаимодействия с семьями воспитанников

Одно из ведущих мест в работе по физическому развитию детей отводится взаимодействие с семьёй. Общение педагога и родителей базируется на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДОУ, поэтому взаимодействие с ними выстраивается исходя из интересов и запросов семьи. Формы и методы работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

№	Формы работы	Цели и задачи	Сроки проведения
1.	Консультации	Ответить на все вопросы, интересующие родителей	в течение года
2.	Беседы	Обмен мнениями по тому или иному вопросу	в течение года
3.	Анкетирование	Изучение интересов и потребностей родителей	в начале года
4.	Совместные праздники и развлечения:	Поддерживать интерес в совместной познавательной и творческой деятельности	в течение года
5.	Наглядная информация: информационные стенды, папки-передвижки, информация на сайте ДОУ.		в течение года
6.	Родительские собрания, слайдовые презентации.	Знакомство с физической деятельностью детей в ДОУ	в течение года

Здоровье сберегающие компоненты в ООД

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:
-повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
-приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
-воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды ;
-воспитывать умение преодолевать трудности.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Создание здоровье сберегающей среды

Здоровье сберегающие технологии:

программа «Здоровья» В, Г. Алямовской ,
программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского,
Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

№	Форма работы	Цель
1.	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей.
2.	Игры на воздухе	Игры на воздухе укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Повышают активность.
3.	Занятия в облегченной одежде	
4.	Босо хождение	
5.	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
6.	Пальчиковые игры	Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
7.	Гимнастика для глаз	Снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Живущим в определённой временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	**Цели и задачи**	**Содержание**
Праздники, досуги	Воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем», «Люблю тебя, мой край родной!»
Игры народов Севера	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных игр народов Севера.	«Ловля оленей», «Охота на куропаток», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание каната», «Охотник и волк».
Сюжетно – игровые занятия	Знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Путешествие по родному краю», «Игры народов Севера», «Ненецкие потешки».

Показания и противопоказания по физической образовательной деятельности для детей, имеющих нарушение зрения

Группы здоровья детей	Диагноз офтальмологический	Показания	Противопоказания
1	Здоровые дети	Все упражнения в соответствии с возрастом	Нет
2	Миопия слабой степени; Гиперметропия слабой степени; Аккомодационное косоглазие; Амблиопия		Большие прыжки Поднятие тяжестей Игры соревновательного характера
3	Неаккомодационное косоглазие (отсутствие бинокулярного зрения в очках); Миопия средней степени; Гиперметропия высокой степени	Бег на время (1-2,5 мин) в зависимости от возраста в среднем темпе по желанию ребенка (сколько может) Щадящие прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, через скакалку и другие с приземлением на носок. Наклоны вперед, туловище параллельно полу, руки в сторону, на пояс, к плечам, голову не опускать. Медленные повороты и наклоны головы Медленные повороты туловища с поворотом головы Статистические упражнения выполнять как динамические, например, при сколиозе, в и.п. - лежа на животе «лодочка» Лазание по гимнастической стенке без задержки на ней Кувырки в сторону.	Бег на скорость, ускорения, соревновательный бег Прыжки в длину, высоту с приземлением на всю стопу (касаясь пяткой), с высоты Наклоны назад любые, наклоны назад и вперед до касания руками пола (мостик); ходьба в мостике вперед, глядя вниз Резкие повороты туловища с поворотом головы Резкие повороты и наклоны головы Натуживания; напряжения а) поднятие тяжестей: набивных мячей, штанги и т.д.; б) статические упражнения; в) длительное поднимание ног (в и.п. лежа) или груди Висы любые Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках «березка» Эстафеты и игры соревновательного характера, участие в соревнованиях
	а) сходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед; при игре в мяч выполнять броски вдаль и вверх; при наклоне головы вперед («кошечка» и т.д. – глаза закрыть).	Смотреть перед собой, вниз, на предмет в руках, на нос.
	б) расходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вниз и вблизь; при игре в мяч выполнять броски в цель, вперед - вниз; при наклоне головы назад – глаза закрыть	Смотреть вдаль, вверх (вдаль)
4	Миопия высокой степени; Дети с тяжелой патологией органа зрения: после экстракции катаракты (афакия, артифакия); Дистрофия;	Медленный бег, легкие общеразвивающие упражнения, игры малой и средней подвижности, ЛФК, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения (по показаниям врача)	
IV Освобожде	С отслойкой сетчатки; С острыми воспалительными	Пальчиковая, дыхательная гимнастика, ЛФК (по назначению врача). Игры малой подвижности	

нные от ООД по физической культуре	заболеваниями; Временно в послеоперационном периоде; С глаукомой		
V Слабовидящие дети	С остротой зрения 0,2 на оба глаза; Дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05.	Все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей	

Подвижные игры, оздоровительно – коррекционной направленности

Игры с бегом:«Уголки», «Ловишка», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки (без встречного бега)», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Колдун», «Липкие пеньки», «Капканы», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Зайцы и морковь», «Совушка, «Кто скорее докатит обруч до флажка».
Игры с прыжками: «Джигиты», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет? «Удочка», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Чья дорожка короче?», «Классы».
Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Охотники и куропатки», «Попади в кеглю», «Охотники и олени», «Мишень – корзинка», «Мяч - водящему», «Серсо», «Брось гранату в траншею», «Кувшинчик».
Игры с ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Туннель», «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы», «Веселые соревнования», «Не задень веревочку».
Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствий», «Паук», «Гонка мячей», «Кенгуру», «Конькобежцы», «Забрось мяч в кольцо».
Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Будь ловким», «Прокати мяч палкой», «Чье звено скорее соберется», «Кто больше заметит сигналов?», «Иди по следу», «Кто самый зоркий», «Три стихии. Земля. Вода. Воздух».
Игры на ориентировку в пространстве: «Конькобежцы», «Найди предмет по описанию маршрута», «Пробеги между деревьями»,«Волшебные превращения», «Найди домик по цвету», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».
Игры на развитие слухового восприятия: «Смена пар», «Попади в музыкальную мишень», «Жмурки с колокольчиком».
Игры на формирование правильной осанки: «Черепахи», «Передай сигнал», «Держись прямо», «Повар и котята», «Пятнашки елочкой», «Космонавты».

Общее количество часов организованной образовательной деятельности

Возраст	Длительность одного периода ООД (минут)	Количество ООД в неделю	Количество ООД в месяц	Количество ООД в год
5-6 лет (старшая группа)	25	2	8	72

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование	Кол-во	Оборудование	Кол-во
Тренажер велосипед детский	1	Кольца гимнастические, Шест для лазания, Канат для лазания, лестница веревочная	1
Скамья гимнастическая	6	Гантели детские (вес 250 г.)	30
Мостик-качалка	2	Гантели детские (вес 500 г.)	30

Бревно гимнастическое	1	Гиря полая детская	4
Самокат детский	19	Доска гладкая с зацепами	2
Велосипед детский трехколесный	8	Доска с ребристой поверхностью	16
Стойка для прыжков с планкой	2	Диск «Здоровье» детский	2
Стойка	4	Канат гладкий	10
Стеллаж для спортинвентаря	5	Канат с узлами	10
Диск балансировочный массажный	2	Кегли (набор)	14
Степ-платформа	30	Кольцеброс (набор)	14
Коврик спортивный	25	Кольцеброс «Слоник»	10
Мячи большие 200	50	Кольцеброс (сборный)	11
Мячи средние 120	50	Летающая тарелка	16
Мячи малые 80	50	Бадминтон	16
Мячи для мини-волейбола	14	Набор «Пойма-ка»	10
Мяч футбольный	14	Боулинг детский	16
Мячи для мини-баскетбола	4	Кегли/детский боулинг	6
Мяч футбольный	14	Флажок цветной	60
Мячи для мини-баскетбола	4	Игра «Городки»	13
Мячи утяжеленные (набивные) Масса - 0,5 кг	30	Игра «Мини-гольф»	13
Мячи утяжеленные (набивные)Масса -1,0 кг	30	Мишень детская "Дартс"	13
Мяч "Прыгун" с ручками (разных размеров)	12	Игра «Шароброс»	22
Мяч фитбол «Гуффи»	10	Набор детский для хоккея	26
Мяч надувной	4	Шашки, шахматы с доской	30
Мяч на резинке	4	Игра «Суперфутбол»	7
Мяч массажный ⌀ 6	6	Игра «Рыбалка» (настольная)	5
Мяч массажный ⌀ 8	6	Игра «Хоккей» (настольная)	11
Мяч массажный ⌀ 10	6	Игра «Баскетбол» (настольная)	11
Мяч массажный ⌀ 22	6	Кольцо плоское	22
Мяч массажный ⌀ 28	15	Кольцо мягкое	22
Мяч массажный⌀ 65	2	Лента короткая,	60
Мяч массажный ⌀ 98	1	Лента длинная	60
Мяч сенсорный (набор)	4	веревочная лестница	1
Обруч гимнастический: массажный, сборный	6	Кронштейн подвесной для канатов и лестниц	1
Обруч ⌀ 1000 мм	50	Лестница деревянная с зацепами	2
Обруч ⌀ 550-600 мм	50	Лыжи детские, с мягким креплением (пара)	25
Обруч плоский	30	Мягкие крепления для лыж	50
Обруч плоский 450	30	Палки лыжные детские (пара)	25
Обручи плавающие (горизонтальные)	15	Лыжи детские, с жестким креплением (пара)	10
Обручи с грузами (вертикальные)	15	Ботинки лыжные детские	10
Батут (складной)	2	Мешочек с грузом малый	16
Страховка для батута	3	Мешочек с грузом большой	16
Баскетбольная стойка с колесами	2	Лыжный набор для взрослого (лыжи, ботинки, крепления, палки)	2

Тележка для спортивного инвентаря	2	Мишень навесная «круги»	2
Контейнер для спорт.инвентаря	4	Палка гимнастическая короткая	50
Дуга большая	10	Палка гимнастическая длинная	4
Дуга малая	10	Ролик гимнастический	14
Игровой лабиринт	2	Скакалка короткая	90
Туннель	4	Скакалка длинная	4
Кубы крупногабаритные 4 в 1	10	Фишки (разметчик для спортивных игр)	4
комплект мягких модулей (28 элементов)	1	Конус с отверстиями	30
Комплект мягких модулей (16 элементов)	1	Шапочка для плавания (детская)	30
Игра «Проворные мотальщики» (4 человека)	2	Жилет для плавания	30
Игра «Проворные мотальщики» (2 человека)	2	круг надувной (⌀ 55-60 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 350	2	круг надувной (⌀ 65-70 см)	25
Шары-мячи фибропластиковые 200	2	Поролоновые палки (нудолсы)	25
Шары-мячи фибропластиковые 100	2	соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
Шары-мячи фибропластиковые 60	2	Стойка для нудлов	1
Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	18	нарукавник (пара)	25
Шнур короткий плетеный	25	дорожка разделительная с яркой маркировкой для бассейна	3
Шнур длинный плетеный	4	Дорожка разделительная волногасящая	3
Эспандер детский	100	Лестница-трап для спуска в ванну	2
Игровой набор "Кузнечик"	2	съемная горка на борту бассейна	1
Сетка баскетбольная	2	Вставки для соединения ног (колобашки)	12
Сетка волейбольная	2	Поплавок цветной (флажок)	4
Дорожка для профилактики плоскостопия (из 5 ковриков с шипами) 1,5 м	16	Крепеж (клипса) для вертикальной стойки палка/палка	20
Радужные обручи и флажки	3	Тренажер "Жим ногами"	1
Батут с держателем	1	Тактильная дорожка ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ (большой набор)	2
Балансир "Лепесток лотоса"	4	Тактильная дорожка волнистая	14
Ходули на веревочках	15	Комплект ребристых ковриков	1
Набор «Шагаем вместе»	15	Манеж для мячей – 3-х ярусный	5
Ходунки для спортивных состязаний	2	Манеж для мячей 2-х ярусный	4
Доска с колесами	4	Стенка гимнастическая (2494,8/2,977*2,69)	
Следочки: ладошки и ступни	14	Мат гимнастический 1500*750*150	
Диск плоский	4	Тренажерный комплект(Кольца гимнастические,Шест для лазания,Канат для лазания, лестница веревочная)	
Массажёры разные:	10	Тренажер велосипед детский	

Методическое обеспечение образовательной деятельности

	Название, автор
Литература	Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. Галанов А. С. Игры, которые лечат.2001. — 96с.

	Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / Е.Г.Сайкина, С.В Кузьмина. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. — СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2011 с. 191 Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. — 120 с. Журнал «Инструктор по физкультуре» И.А.Анохина Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. — М,: АРКТИ, 2010 — 56 с. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2006 — 64с. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов . Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005.-112с. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт- привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.6 Издательство «Скрипторий», 2006. -120с М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М,: Метафора, 2010 — 128с. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практическое пособие. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ « Учитель»,2005.-175с. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств./ Под ред. Н.В.Микляевой. — М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах .Под ред. Т.С. Овчинниковой. — СПб.: КАРО, 2010. — 248с.
Картотека	Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»
Пособия	Сборник коррекционных игр «Радуга» Сборник дыхательной гимнастики. Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем» Папка «Люблю тебя, мой край родной!»
Электронная база	Досуги, праздники на каждую возрастную группу.

Календарное планирование старшая группа

месяц	неделя	№	Задачи	ОРУ	Основные виды движения	Игра	Примечание
Сентябрь	1 – я неделя	1.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Без предметов	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.	«Мышеловка»	Гимнастика для глаз «Теремок» Пальчиковая гимнастика , карточка
		2.			1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами. 3.Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.		
	2 - неделя	3.	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5мин.		1.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах (Достань до предмета). 2.Подбрасывание малого мяча (диаметр6 -8 см) вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе (до 1,5мин)	«Сделай фигуру»	
		4.			1.Прыжки в высоту с места (достань до предмета) выполняются фронтальным способом. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.		
	3 - неделя	5.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	С мячом	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Удочка»	
		6.			1.Перебрсывание мячей друг другу (двумя руками из –за головы, ноги на ширине плеч). 2.Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.		
	4 - неделя	7.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.		1.Пролезание в обруч боком в группировке. 2.Перешагивание через кубики с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Мы веселые ребята»	
		8.			1.Пролезаие в обруч прямо и боком в группировке 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.		
Октябрь	1 – я неделя	1.	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	С гимнастической палкой	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого. 3.Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 3м.	«Перелет птиц»	Гимнастика для глаз «Комплекс
		2.			1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (5 -6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35 – 40см. 3.Передача мяча двумя руками от груди.		

	2 - неделя	3. 4.	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.		1.Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из –за головы. 3.Переползание через препятствия. 1.Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3м). 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.	«НЕ оставайся на полу»	
	3 -неделя	5. 6.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	С малым мячом	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2.Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Удочка»	
	4 - неделя	7, 8	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое покрытие (высота 20см). Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие (высота20см).	«Гуси – лебеди»	
Ноябрь	1 - неделя	1, 2	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	С веревкой	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую, перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5м). 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2.Прыжки по прямой (расстояние 6м). Два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из– за головы, стоя в шеренгах.	«Пожарные на учении»	Гимнастика для глаз «Комплекс №4 Пальчиковая гимнастика, карточка №8
	2 - неделя	3, 4	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между		1.Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4м). 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3.Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»	

			предметами.		1.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4м). 2.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6м). 3.Отбивание мяча пол, продвигаясь вперед.		
	3 -неделя	5, 6	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	С обручем	1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5м). 2.Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	«Апельсин»	
					1.Ведение мяча в ходьбе на расстояние 6м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние3м).		
	4 - неделя	7, 8	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. 2.Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5м). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«Колдунчик»	
					1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.		
Декабрь	1 - неделя	1, 2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	С гимнастической палкой	1.Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2.Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из –за головы друг другу, стоя в шеренгах.	«Ловля оленей»	Гимнастика для глаз «Кошка» Пальчиковая гимнастика , карточка №4
					1.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. Выполняется в среднем темпе, обязательна страховка. 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. 3.Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см), стоя на коленях, двумя руками из –за головы.		
	2 - неделя	3, 4	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.		2.Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. 2.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3.Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.	на«Охота куропаток»	
					1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места на расстояние 5 м. 3.Прокатывание набивного мяча (вес 1кг) в прямом направлении.		
	3 - неделя	5, 6	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	С мячом	1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	«Лиса и утки»	

					1.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м. (двумя руками снизу). 2.Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.		
	4 - неделя	7, 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, е пропуская реек…… 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40см) 4.Бросание мяча о стену.	«Оленьи упряжки»	
					1.Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 3.Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		
Январь	1 - неделя	1, 2	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ног8и на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Без предметов	1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20см) 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м). 3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.	«Мороз – Красный нос»	Гимнастика для глаз «Послушные глазки»
					1.Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 -6 шт), положенные в шахматном порядке. 3.Перебрасываие мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3м).		
	2 - неделя	3, 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.		1.Прыжки в дину с места (расстояние 40см). 2,Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3.Бросание мяча вверх.	«Ловишки ленточками»	
					1.Прыжки в дину с места (расстояние 50см). 2..Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3м).		
	3 - неделя	5, 6	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	С кеглей	1.Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3м. 2.Пролезаие в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	«Веселый мяч»	
					1.Перебрасываие мяча (диаметр 10 -12 см) друг другу и ловля его после отскока тот пола 2.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.		
	4 -неделя	7, 8	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом		1.Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6м).	«Хитрая лиса»	

			направлении.		1.Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки через шнуры (6 – 8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. 4.Ведение мяча до обозначенного места.		
Февраль	1 - неделя	1, 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	С мячом	1.Ходьба п наклонной доске (ширина 15 см, высота 30см), руки в стороны. 2.Прыжки – перепрыгивание через бруски (6 -8 шт. высотой 10 см) без паузы. 3.Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из –за головы.	«Охотники и зайцы»	Гимнастика для глаз «Тише ,тише Пальчиковая гимнастика , карточка №3
					1.Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в корзину руками от груди.		
	2 - неделя	3, 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.		1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 3.Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см).	«Хитрая лиса»	
					1.Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2.Ползаие на четвереньках между кеглями. 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.		
	3 - неделя	5, 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	С флажками	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 3 м. 2.Подлезание под палку высотой 40 см. 3.Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка»	
					1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см).		
	4 - неделя	7, 8	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.		1.Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).	«Гуси – лебеди»	
					1.Лазанье – влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.		
Март	1 - неделя	1, 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	С веревкой	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. один от другого (6-8 обручей).	«Медведи и пчелы» и «Найди	Гимнастика для глаз «Стрекоза»
					1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд.		

	2 - неделя	3, 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.		1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см.) 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча. 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	«Лиса в курятнике»	
					Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 Прыжки на двух ногах между кеглями.		
	3 - неделя	5, 6	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	С плоским	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 3.Прыжки правым боком через короткие шнуры.	«Голуби и воробей» «Снегири»	Пальчиковая игра « Прогулка»
					1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. №.Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.		
	4 - неделя	7, 8	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под веревку в группировке и равновесии.		1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. одной рукой снизу. 2.Подлезание под шнур боком справа и слева. 3.Ходьба на носках между набивными мячами.	«Апельсин» «Затейники»	
					1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. правой и левой рукой способом от плеча. 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.		
Апрель	1 -неделя	1, 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	С гимнастической	1.Равновесие – ходьба по-гимнастически скамейке с поворотом на 360 на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч, на правой и левой ноге. 3.Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м. правой и левой рукой.	«Удочка»	Гимнастика для глаз «Лучик солнца Пальчиковая игра «Строим дом»
					1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой. 2.Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот и продолжение прыжков левым боком. 3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.		
	2 - неделя	3, 4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.		1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	Апельсин»	
					Прыжки через короткую скакалку. 2.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Пролезание в обруч.		
	3 - неделя	5, 6	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в	С мячом	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Правой и левой рукой от плеча. 2.Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	«Дождик»	

			вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.		1Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м. Правой и левой рукой от плеча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Переползание через скамейку.		
	4 -неделя	7, 8	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.		Гимнастика для глаз «На море»
					1.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по рейке гимнастической стенке приставным шагом. Спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.		
Май	1 - неделя	1, 2	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	С гимнастической палкой	1.Равновесие – ходьба по-гимнастически скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (рас. 4 м.) 3.Бросание мяча (диаметр 8 – 10 см.) о стену с расстояния 3 м. одной рукой, а ловля двумя руками.	«Мышеловка» «Карабас – Бара бас»	
					1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. 3.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.		«Дружные пальчиковая игра пальчики»
	2 - неделя	3, 4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см.) друг другу двумя руками от груди.	«Хитрая лиса»	
					Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м.		
	3 - неделя	5, 6	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Без предметов	1Бросаие мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2.Лазанье – пролезание в обруч правым боком 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Гонка мячей» Передай мяч»	
					1.Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.		
	4 - неделя	7, 8	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.		1.Ползание по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2. Прыжки на двух ногах между кеглями. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	«Совушка» «Карусель»	
					1.Ползание по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.		