

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД №32 «БРУСНИЧКА»

**СОГЛАСОВАНА**  
на педагогическом совете № 01  
от 31.08.2021 протокол № 01



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий  
МАДОУ г.Низневартовска  
ДС №32 «Брусничка»  
*С.Е. Касаткина*  
приказ от 31.08.2021 №566

**ПРОГРАММА**  
дополнительной образовательной услуги  
«Спортивная мозаика»

Воспитатели:  
Ахмадишина Г.А.  
Юзюк Л.А.

г. Нижневартовск

## Содержание

	Паспорт программы	2
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
<b>1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.1.</b>	Цели и задачи Программы	3
<b>1.2.</b>	Принципы и подходы к формированию Программы	3
<b>1.3.</b>	Планируемые результаты Программы	4
<b>1.3.1.</b>	Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга	5
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	5
<b>2.</b>	Содержание Программы	5
<b>2.1.</b>	Перспективное планирование для детей от 5 до 6 лет	25
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	26
<b>3.1.</b>	Материально - техническое обеспечение Программы	26
<b>3.2..</b>	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	26
<b>3.3.</b>	Учебный план	27
<b>3.4.</b>	Расписание занятий	27
<b>3.5.</b>	Объем образовательной нагрузки	27
	Список литературы	28
	Приложение 1. Диагностический инструментарий для оценки уровня развития двигательной активности детей 3-7 лет	29

### *Паспорт программы*

<b>Наименование программы</b>	<b>Дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной и спортивной направленности «Спортивная мозаика»</b>
<b>Основания для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>✓ Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №32 «Брусничка»;</li> <li>✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21);</li> <li>✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20);</li> <li>✓ Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.</li> </ul>
<b>Заказчик Программы</b>	Родители (законные представители) воспитанников
<b>Разработчик программы</b>	Воспитатель Юзюк Л.А.
<b>Цель программы</b>	Повышение двигательной активности дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	2018-2022 годы
<b>Система организации контроля за исполнением Программы</b>	Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска ДС №32 «Брусничка» Светлана Евгеньевна Касаткина Зам. зав. по ВМР МАДОУ г. Нижневартовска ДС №32 «Брусничка» Инна Владимировна Дементьева

## ***1. Целевой раздел***

### ***1. Пояснительная записка***

В законе РФ «Об образовании» определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности. Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ г.Нижевартовска ДС №32 «Брусничка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

#### ***1.1. Цели и задачи программы***

**Цель.** Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

##### **Задачи:**

- ✓ оптимизировать двигательную активность дошкольников во время их пребывания в детском саду;
- ✓ удовлетворить потребность детского организма в движениях;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ развивать физические качества, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

#### ***1.2. Принципы и подходы к формированию программы:***

- *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- *Принцип активности и сознательности* - участие всего коллектива педагогов и

родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

- *Принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебновоспитательного процесса и всех видов деятельности.

- *Принцип личностной ориентации и преемственности* - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

- *Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

- *Принцип гарантированной результативности* - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психологопедагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

- *Принцип природосообразности* - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Использование интегративного, системно-деятельностного, личностно-ориентированного и коммуникативного подходов.

*Интегративный подход* – интеграция содержания разных образовательных областей с ведущей детской деятельности – игровой, а также другими видами деятельности детей (двигательной, игровой, познавательно-речевой, музыкально-ритмической).

*Системно-деятельностный подход* – проведение систематической и целенаправленной работы.

*Личностно-ориентированный подход* – подбор и использование подвижных игр ведется с учетом психологических особенностей детей разного возраста.

При *коммуникативном подходе* в подвижных играх организуется общение ребенка со взрослыми и сверстниками, что позволяет расширять словарный запас, овладеть навыками речевого поведения. 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.

### **1.3. Планируемые результаты**

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 способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх;

**уметь:**

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании;

- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемый результат**

#### **Старший возраст (5 - 6 лет)**

1. Проявляет интерес к подвижным играм. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх.
2. Стремится самостоятельно организовать подвижную игру.

#### ***1.4. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга***

В основе проведения диагностической работы по выявлению и оценке уровня двигательной активности детей дошкольного возраста использованы рекомендации Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014), наблюдения за играми детей.

Диагностика детей проводится два раза в год: начальная – в сентябре, итоговая – в мае. Все данные заносятся в диагностические карты.

**Формы подведения итогов** реализации данной системы: двигательные умения и навыки, хорошо развитая двигательная активность детей в подвижных играх, которые они демонстрируют в двигательной деятельности, при проведении открытых мероприятий, в самостоятельном проведении подвижных игр на прогулке, в группе, досуге.

## ***II. Содержательный раздел***

### ***2.1. Содержание программы***

При создании программы стремились разработать такую систему, которая бы развивала детей физически и, одновременно решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

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.

#### **Методы и приемы:**

- *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 то, или иное 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.

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

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

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

Содержание программы определено с учётом возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, их интересов и потребностей, тенденции развития воспитания и образования.

1 этап – младший дошкольный возраст.

*Цель* – привитие интереса к подвижным играм и формирование желания в них играть.

Движения у детей этого возраста нецеленаправленны, внимание неустойчиво, в связи с этим для них проводятся подвижные игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны детям из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц). Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом.

Большое место занимают игровые упражнения. В них включаются простые двигательные задания: принести флажок, позвонить в колокольчик, догнать мяч и др. Движения эти известны и доступны детям (ходьба, бег, и прочее).

Обязательно проводится предварительное знакомство с условиями проведения игр и упражнений, с предметами, которые будут в них использоваться.

Одна и та же игра проводится несколько раз, не опасаясь, что она наскучит. Организуя повторение подвижных игр, принимается во внимание степень подвижности каждого ребенка и регулировать ее (вовремя остановить одного, активизировать другого, подобрать третьему подходящую роль и т.д.).

Необходимо стремиться к тому, чтобы дети полюбили подвижные игры.

2 этап – средний дошкольный возраст.

*Цель* – закрепление интереса к подвижным играм, развитие двигательной активности за счет усложнения содержания и правил подвижных игр.

Движения детей более развиты, дети знакомы с простыми подвижными играми. Для повышения двигательной активности подбор подвижных игр проводится с учетом следующих условий:

- наличия в подвижной игре достаточных трудностей, преодоление которых вызывает необходимость приложения волевых усилий (усложнение правил и заданий, овладение новыми двигательными действиями);
- обусловленность участия ребенка в подвижной игре личностно-значимыми мотивами, побуждающими его к преодолению трудностей и проявлению целеустремленности и

настойчивости (порадовать родителей, принести победу своей команде и т.д.);

– использование педагогических методов (похвалы, поощрения и т.д.), обеспечивающих эмоциональную поддержку и стимулирование детей к участию в подвижной игре и проявлению двигательной активности.

3 этап – старшие дошкольники (6-7 лет)

*Цель* – формирование устойчивого интереса к подвижным играм, дальнейшее совершенствование основных движений, развитие умения самостоятельно организовать подвижную игру.

Подвижные игры – школа движений для старших дошкольников. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры усложняются. При этом учитывается, что усложняя и варьируя подвижную игру, нельзя менять ее замысел и композицию, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание (например, «воробушки» из домика не выбегают, а выпрыгивают);
- изменить размещение играющих на площадке (например, «ловишка» не сбоку, а в середине площадки);
- сменить сигнал (например, вместо словесного, звуковой или зрительный);
- провести игру в нестандартных условиях (например, по песку бежать труднее);
- усложнить правила (например, пойманных можно выручать; увеличить число «ловишек» и т.д.).

Для развития двигательной активности старших дошкольников используются:

а) подвижные игры по правилам или с правилами, выполнение которых обязательно для каждого участника игры;

б) подвижные коллективные игры, в которых партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;

в) подвижные игры, в которых созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии поведения в выполнении игровых действий;

г) в каждой подвижной игре ставится цель – выиграть, которую ребенок должен стремиться достигнуть, (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

## 2.1. Перспективное планирование для детей от 5 до 6 лет

Недел я	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>1</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег между ориентирами змейкой	Ходьба, бег	Ориентиры
	<b>2. Подвижная игра «Быстрые и меткие»</b> 2-е детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20 м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м), нарисованные в 3 м от линии финиша. После этого дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг и быстро вернулся на место	Бег	Мешочки с песком
	<b>3. Игровое упражнение «Поймай мяч»</b> В игре участвует трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним. Если ему удаётся поймать мяч, то он становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего. В игре может 5^аство-	Ловля, бросание мяча	Мяч



	<p>вать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч через круг, а водящий старается его поймать, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, бросавшим мяч</p>		
	<b>4. Катание обручей</b>	Катать обруч	Обручи
	<b>5. Подвижная игра «Перелёт птиц»</b>	Бег, движения рук	Шапочки птиц, скамейка
<b>2</b>	<b>1. Ходьба</b> по дорожке с перешагиванием через кубики	Удержание равновесия, ходьба	Кубики
	<p><b>2. Эстафета парами</b>  Дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегают линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят рук</p>	Бег	Кубики
	<p><b>3. Подвижная игра «Кошка и мышка»</b>  Дети становятся в круг, в середине - «мышка», а «кот» за кругом.  <i>Дети.</i> Ой, пошла мышка погулять.  Ой, пошла в поле поиграть.  Кот сторожит у норки.  Глаз у хитрюги зоркий.  <i>Дети ходят по кругу и поют. «Мышка» бежит в кругу. «Кот» крадётся к хороводу.</i>  <i>Кот.</i> Нет ли здесь, нет ли здесь  Мышки в хороводе?  <i>Хоровод останавливается.</i>  Дети. Мышки нет, мышки нет.  Мышка в поле бродит.  Эй, прячься, мышка, поскорей!  Серый разбойник у дверей.  <i>Дети идут к центру (прячут мышку). Отходят назад.</i>  Он тебя схватит, мышка,  И разорвёт пальтишко.  Кот. Нет ли здесь, нет ли здесь  Мышки в хороводе?  <i>Хоровод останавливается.</i>  Дети. Мышки нет, мышки нет.  Мышка в поле бродит.  <i>После того как дети спели песню, начинается обычная игра в «Кошки-мышки»</i></p>	Бег, ходьба	Маска кошки
	<p><b>4. Игра «Волк во рву»</b>  Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем</p>	Прыжки	

	<p>находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.</p> <p>Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.</p>		
3	<b>1. Ходьба, бег с захлестыванием голени</b>	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Перебежки»</b> Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчёт пойманных, и перебежки повторяются. После двух-трёх перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы	Бег	
	<b>3. Метание мяча в даль, забрасывание в корзину</b>	Метание	Мячи, корзина
	<b>4. Подвижная игра «Пятнашки»</b> Дети находятся в разных местах площадки (границы её обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего	Бег	Цветная лента, флажки
4	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег враспынную	Ходьба, бег	
	<b>2. Подлезание под шнур</b> (палку) прямо и боком (5 мин)	Подлезание	Шнур (палка)
	<b>3. Подвижная игра «Подбрось, поймай»</b> (расстояние 3 м) (7 мин). Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех шарик. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками; с поворотом вокруг себя; бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.	Ловля, бросание, прокатывание мяча	Мячи или шарики
	<b>4. Игра «Медведи и пчёлы»</b> Играющие делятся на две группы: треть из них — медведи, остальные — пчёлы. В центре площадки устраивается вышка — это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается	Бег с увертыванием	

	<p>место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчёлы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезает на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.</p> <p>Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу.</p>		
<b>ОКТЯБРЬ</b>			
<b>5</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; челночный бег с переноской предметов	Ходьба, бег	Кубики или мешочки
	<b>2. Хождение по бревну</b> боком приставным шагом	Удержание равновесия	Бревно
	<b>3. Ловля мяча и ведение его</b> между ориентиров	Ловля, ведение мяча	Мячи
	<b>4. Подвижная игра «Коршун и наседка»</b> В игре участвуют 8-10 детей. Один из играющих выбирается «коршуном», другой - «наседкой». Остальные дети - «цыплята», они становятся за «наседкой», держась друг за друга, а стоящий впереди - за «наседку». На противоположной стороне площадки очерчивается круг - «гнездо» «коршуна». По сигналу воспитателя: «Коршун!» - ребёнок-«коршун» «вылетает» из «гнезда» и старается поймать «цыплёнка», стоящего последним в колонне. «Наседка», распустив «крылья» (вытянув руки в стороны), защищает своих «цыплят», не даёт «коршуну» схватить «цыплёнка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и двигаются за «наседкой», не отрываясь друг от друга, стараясь помешать «коршуну» поймать последнего. Пойманного «цыплёнка» «коршун» отводит к себе в «гнездо». Когда он поймает 2-3 «цыплят», на роли «коршуна» и «наседки» выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди или одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами. Правила игры: «наседка» не должна хватать «коршуна» руками, она может только преграждать ему путь; «коршун» вылетает «из гнезда» только после сигнала воспитателя; во время ловли «цыплёнка» «коршун» не должен хватать «наседку» за руки	Бег с вытянутыми в сторону руками	Круг, очерченный на земле
<b>6</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба по шнуру с перешагиванием через кубики; медленный бег	Ходьба, удержание равновесия, бег	Шнур, кубики
	<b>2. Прыжки на двух и на одной ноге</b> из обруча в обруч		
	<b>3. Игровое упражнение «Школа мяча»</b> 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.	Действия с мячами (бросание, ловля)	Мячи

	б) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой		
	<b>4 Подвижная игра «Кольцеброс»</b> Кольцеброс устанавливается на ровной площадке или веранде, на расстоянии 2 м от которой проводят одну линию, на расстоянии 3 м - вторую. Играющие договариваются о количестве колец, которое будет бросать каждый, становятся в порядке очерёдности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1,5 м. Кольцебросы могут быть и настольными, значительно меньших размеров, для игры в ненастную погоду в помещении	Метание	Колышки, кольца
7	1. Ходьба и бег по узкой дорожке	Ходьба, бег, удержание равновесие	Мел (шнуры)
	2. Прыжки в длину с места	Прыжки в длину	
	<b>3. Подвижная игра «Огородники»</b> Дети строятся в 2-3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кругов, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У детей, стоящих вторыми, в руках ведёрки с мелкими кубиками (камешками), у третьих - ведёрки с песком, у четвертых - лейки, у пятых - пустые ведёрки, шестые - без инвентаря. На расстоянии 5-6 м от линии, за которой стоят дети, проведена ещё одна черта. По сигналу воспитателя первые 5 участники, стоящие в колонне, бегут ко второй линии, раскладывают за ней круги (делают лунки) на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь и становясь в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до детей, стоящих вторыми, которые бегут за линию и кладут в каждый круг по кубику или камешку («сажают» картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый круг горсть песка («удобряют» посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и имитируют полив каждой посадки. Пятые бегут с ведёрками, складывают в ведра кубики («собирают» урожай) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают круги. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит» овощи и «соберёт» урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила - начинать игру по сигналу воспитателя, не бежать, если ещё не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно	Бег	Ведёрки, лейки, кубики, песок, 5 кругов, изготовленных из картона
	<b>Игра «Стоп!»</b> Все играющие становятся на линию вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком обозначается дом водящего. Водящий стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» На каждое его слово все шагают вперед. Как только водящий произносит «Стоп!» — дети останавливаются, а водящий оглядывается и смотрит, кто не успел замереть на месте и шевельнулся. Эти дети возвращаются на исходную линию. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!» Тот, кому это удастся, становится		

	<p>водящим.</p> <p>Указания. Воспитатель следит, чтобы дети на каждое слово делали шаг, но не бежали и не прыгали.</p>		
8	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба на носках и внешней стороне ступни; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Перебрасывание мяча в парах</b> от груди двумя руками	Владение мячом	Мячи
	<b>3. Подвижная игра «Бездомный заяц»</b>	Бег	Обручи (скакалки)
	<b>4. Подвижная игра «Удочка»</b>	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
	<b>5. Подвижная игра «Краски»</b> Играющие сидят на скамейке (или бревне, поваленном дереве). Выбираются «продавец» и «покупатель», «покупатель» отходит в сторону. Дети договариваются с «продавцом», кто какой краской будет. Приходит «покупатель» и говорит: «Стук, стук, стук». - «Кто там?» - спрашивает «продавец». «Покупатель» называет своё имя. «За чем пришёл?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, жёлтой и пр.)». Если такая краска есть, «продавец» говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и «покупатель» столько раз хлопает «продавца» по вытянутой вперёд ладони. С последним хлопком ребёнок, изображающий названную краску, убегает, а «покупатель» его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если названной краски не окажется, «продавец» говорит «покупателю»: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». «Покупатель» прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди	Бег	Скамейка
<b>НОЯБРЬ</b>			
9	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с различными движениями рук; медленный бег с высоким подниманием колен, приставным шагом	Ходьба, бег, движения рук	
	<b>2. Пролезание в обруч</b> прямо и боком	Пролезание	Обручи
	<b>3. Забрасывание мешочков с песком</b> в обруч, находящийся на расстоянии 4 м	Метание	Мешочки с песком, обручи
	<b>4. Подвижная игра «Карусель»</b> Играющие образуют круг. Воспитатель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и произносят стихотворение: Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели. А потом кругом, кругом. Всё бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехваты-	Бег, ходьба	Шнур

	<p>вая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два!</p>		
10	<b>1. Ходьба, бег по кругу и врассыпную</b>	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Сбей кеглю»</b>	Прокатыва ние мяча, бег	3 кегли. мячи диаметром 15-20 см
	<b>3. Игра «Городки»</b>	Метание	Городки, биты
	<b>4. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»</b> Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором произносят: Мы - весёлые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови! После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, «осаленные» им отходят в сторону. Ловишка не имеет права «запятнать» тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он считает пойманных после каждой перебежки. После 3—4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового	Бег	Сугроб (снежный вал)
11	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с носка с чёткими поворотами на <i>углах</i> ; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями</b>	Владение мячом	Мячи
	<b>3. Подвижная игра «Ловишки-ёлочки»</b> Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки. Дети стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать ёлочку	Бег	
	<b>4. Прыжки в длину с небольшого разбега</b>	Прыжки в длину	Мешочки с песком
12	<b>1. Ходьба, бег врассыпную</b>	Ходьба, бег	
	<b>2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд</b>	Прыжки, удержание равновесия	
	<b>3. Подвижная игра «Встречные перебежки»</b> Две группы детей с равным количеством играющих становятся в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага) на противоположных сторонах площадки за линиями. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, жёлтые. По	Бег	Ленточки: жёлтые и синие

	сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети вытягивают вперёд ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх		
	<b>4. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»</b> Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - «медведи», остальные - «пчёлы». На расстоянии 3-5 м от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - «луг». «Пчёлы» размещаются на вышке (гимнастической стенке) - это «улей». По сигналу воспитателя «пчёлы» летят на «луг» за «мёдом» и «жужжат». Как только все пчёлы улетят, «медведи» влезают на вышку - в «улей» - и лакомятся «мёдом». По сигналу воспитателя: «Медведи!» - «пчёлы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать в «лес» (дотрагиваются до них рукой). Затем «пчёлы» возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный «медведь» один раз не выходит за «мёдом». После того как игра будет проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
<b>13</b>	<b>1. Игровое упражнение «Хоккей»</b>	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	<b>2. Хождение по бревну с мешочком на голове</b>		
	<b>3. Игра «Ледяные кружева»</b> Воспитатель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зелёные, жёлтые и др. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок	Выкладывание узоров	Разноцветные льдинки
	<b>4. Подвижная игра «На ледяной дорожке»</b> Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой верёвки длиной 1-1,2 м. Третий скользит по ледяной дорожке, присев или стоя, держась за верёвку. Играющие по очереди меняются местами	Удержание равновесия	Толстая верёвка Длиной 1-1,2 м, ледяная дорожка
<b>14</b>	<b>1. Ходьба, бег змейкой (2 мин)</b>	Ходьба, бег	Ориентиры
	<b>2. Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!»</b> Дети разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время воспитатель говорит: «А теперь покружимся!» - дети кружатся в парах. Когда же он произнесёт: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям даётся задание по сигналу: «Стой!» - попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком»	Танцевальные движения (приседания, повороты туловища), удержание равновесия	
	<b>3. Перебрасывание мяча друг другу различными способами</b>	Бросание, ловля мяча	Мячи
	<b>4. Подвижная игра «Гонки на санках»</b> Дети в 3-4 колоннах стоят у черты. В 10-15 м перед каждой колонной снеговик (снежный ком, флажок). По команде воспитателя стоящие в	Бег	Санки

	колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой		
15	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	<b>2. Прыжки</b> через пеньки	Прыжки	Пеньки
	<b>3. Подвижная игра «Хитрая лиса»</b> Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается «дом» «лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой «лисой». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того как «лиса» поймает и отведёт к себе в дом 2-3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется	Бег	
	<b>4. Катание на санках</b> Катать друг друга на санках. Установить несколько ворот из палок, флажков (ширина 50 см), в которые дети провозят санки	Бег, ходьба	Санки, ворота из палок (флажков)
16	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с высоким подниманием колен; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Догони свою пару»</b> Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). При беге в обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза	Бег	
	<b>3. Игровое упражнение «Шире шаг»</b> Воспитатель отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребёнку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребёнку удаётся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной	Скользкие шаги	Лыжи
	<b>4. Подвижная игра «Догонялки»</b> На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаясь догнать друг друга. Когда воспитатель произнесёт: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а воспитатель оценивает, кто кого догонял лучше	Бег	
<b>ЯНВАРЬ</b>			
17	<b>1. Игровое упражнение «По снежному мостику»</b> См. 23 неделю (средняя группа)	Удержание равновесия	Снежный вал
	<b>2. Конкурс на лучшую фигуру из снега</b> Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (самолёт, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т.	Движения рук	Снег



	п.		
	<b>3.Игровое упражнение «Снайперы»</b>	Метание	Снежный вал, снежки, кегли, кубики
	<b>4.Игры в снежки</b> Дети бросают снежки через препятствия (забор, стенка) с расстояния 4-5 м	Перебрасывание	Снежки
<b>18</b>	<b>1. Игровое упражнение «Скольжение»</b> Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1-2 раза приседать и вставать, можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке	Удержание равновесия, приседания	Ледяная дорожка
	<b>2. Подвижная игра «Хоровод с санками»</b> Вокруг большого снежного кома или сугроба 4-5 детей водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5-6 шагов стоят несколько санок, их меньше, чем играющих детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, кто не успеет - повезёт седока, делая 2-3 круга	Ходьба, бег	Снежный ком, санки
	<b>3. Подвижная игра «Хоккеисты»</b> Дети делятся на две команды по 3-4 человека. Одна команда - синие, другая - зелёные. На левом рукаве детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить её в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идёт в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удаётся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выигрывает та команда, которая наберёт большее количество очков. В награду она получает приз (например вырезанная из куска дерева фигурку хоккеиста). Приз становится переходящим. Команды соревнуются за него в течение всей зимы. Воспитатель может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счёт. Это повышает интерес детей к игре	Бег, ведение шайбы	Клюшки, шайбы, разноцветные ленточки
	<b>4. Подвижная игра «Затейники»</b> Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят: Ровным кругом, друг за другом, Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так. Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действие вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из видов зимнего спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на своё место кого-нибудь из играющих. Затейники должны стараться вспомнить разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных	Показ движений спортсменов	Снежный вал
<b>19</b>	<b>1. Упражнение в ведении шайбы</b> разными способами,	Владение	Клюшки,

	передвигаясь с одной стороны площадки на другую	ключкой	шайбы
	<b>2. Игровое упражнение «Кругом»</b> Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом!» - все поворачиваются прыжком на 180°. Затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу	Прыжки	
	<b>3.Игра «Кто летает?»</b> Воспитатель называет зверей, птиц, насекомых, рыб и т. д. Если кто-то из названных животных летает - дети выполняют махи руками, не летает - приседают	Приседания, махи руками	
	<b>4.Игра «Мы весёлые ребята»</b> Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проверена черта. Между двумя линиями находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считает пойманным. Он отходит в сторону.	Бег с увертыванием, не сталкиваясь.	
20	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба широким шагом; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Попади снежком в корзину»</b>		
	<b>3. Подвижная игра «Мороз Красный Нос»</b> На противоположных сторонах площадки обозначаются два «дома», в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз Красный Нос. Он произносит: Я Мороз Красный Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают через площадку в другой «дом», «Мороз» догоняет их и старается «заморозить» (коснуться рукой). «Замороженные» дети останавливаются на том месте, где их настиг «Мороз», и стоят так до окончания перебежки. «Мороз» подсчитывает, скольких играющих удалось «заморозить». При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из «дома» до сигнала или оставшиеся в «доме» после него, тоже читаются «замороженными». После нескольких перебежек выбирают нового «Мороза». В конце игры подводится итог, сравнивают, какой «Мороз» «заморозил» больше играющих	Бег	
	<b>4.Подвижная игра «На одной ноге»</b> Ловишка не может ловить ребёнка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками	Удержание равновесия	
ФЕВРАЛЬ			

21	<b>1. Игровое упражнение «С санками на ровном месте»</b> 1) Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м и пробежать между ними змейкой; то же - пробежать, перешагивая через них. 2) Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места. 3) Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них. 4) Устоять на санках на одной ноге как можно дольше. 5) Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой. 6) Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны. 7) Стоя к санкам лицом, наклониться и стереться о них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок	Прыжки, бег, удержание равновесия, приседания	Санки
	<b>2. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ставя то левую, то правую ногу впереди</b>	Скольжение	Ледяная дорожка
	<b>3. Подвижная игра «Ловишка со снежками»</b> Невысоким снежным валом обозначают круг диаметром 4-5 м. В нём собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увёртывающихся в кругу детей. Воспитатель следит за тем, какой по счёту снежок окажется удачным, то есть ловишка запятнал им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка	Метание, бег	Снежный вал, корзинка со снежками
	<b>4. Подвижная игра «Снежная карусель»</b> Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя дети-«снежинки» идут сначала медленно, потом всё быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом всё быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется	Ходьба со сменой направления	Снеговик
22	<b>1. Упражнения с санками на ровном месте</b>	Бег	Санки
	<b>2. Прыжки в высоту с разбега в беге между ориентирами</b>	Прыжки	Ориентиры
	<b>3. Игровое упражнение «Хоккей»</b> Вести шайбу, не отрывая клюшку, короткими ударами (по 2-3 раза), с одной стороны площадки на другую. На площадке устанавливают несколько ворот. Распределившись на подгруппы (5-6 человек), дети по очереди прокатывают шайбу в ворота с расстояния 1,5-2 м. Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2 м. Воспитатель следит, чтобы во время передачи шайбы они стояли вполборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивают клюшкой. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	<b>4. Подвижная игра «Зима и лето»</b>	Бег	

	Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к <i>другу</i> спиной. Одна шеренга - «Зима», другая - «Лето». По сигналу воспитателя: «Зима!» - играющие соответствующей команды быстро бегут вперёд, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару		
23	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба на носках, медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Санний круг».</b> Дети расставляют санки по кругу (попрёк движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки змейкой; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгоняя только слева). Можно организовать встречное движение	Прыжки, бег, ходьба	Санки
	<b>3. Игровое упражнение «Передай шайбу»</b> Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках напротив друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точнее на клюшку партнёру	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	<b>4. Подвижная игра «Хоккей»</b> Играют две команды. Играющие поочерёдно от каждой команды с расстояния 2 м посылают шайбу в ворота. Выигрывает команда, забившая больше всех шайб		
24	<b>1. Подвижная игра «Проезжай в воротца»</b> Из трёх палок устанавливают 2-3 ворот (ширина 50 см). В ляшках двух палок вставляется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2—3 раза)	Приседание, скольжение	3 палки. лыжи
	<b>2. Подвижная игра «Лесная карусель»</b> Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой ёлочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой определённое заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заходят карусель» в другом направлении		
	<b>3. Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?»</b> Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (высота 50 см от уровня земли), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков	Бег, прыжки, подлезание	Флажки, дуги высотой 50 см от уровня земли
	<b>4. Подвижная игра «Метелица»</b> Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первой стоит воспитательница - «Метелица». Она медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или оббегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы	Бег	Снежные постройки, санки
МАРТ			

25	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с выполнением заданий для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Попади с подачи»</b> Двое детей располагаются в 3-4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями	Владение шайбой	Клюшки, шайбы
	<b>3.Прыжки в высоту с разбега</b>	Прыжки	
	<b>4.Гонки с санками</b> Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Вперёд!» - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами	Движение в заданном направлении	Санки, флажок
26	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба на пятках и носках; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Пас»</b> Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу	Прокатывание мяча	Мячи
	<b>3.Прыжки в высоту с разбега в беге между ориентирами</b>	Прыжки	Ориентиры
	<b>4. Подвижная игра «Охотники и зайцы»</b>	Прыжки, бег	Гимнастические скамейки (бревно), мячи
27	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Бабки»</b> В игре используются деревянные «бабки» и биты. Двое детей делят «бабки» и биты поровну. Свои «бабки» они устанавливают на одной линии (через 5 см), между «бабками» одного и второго играющего имеется небольшое расстояние. В 3 м от первой линии чертят вторую, с которой дети по очереди выбивают «бабки». Выигрывает тот, кто выбьет свои «бабки» первым. Можно предложить и другой вариант игры. Все «бабки» устанавливаются рядом, и детям предлагается задание: выбить как можно больше «бабок» определённым количеством бит	Попадание в цель	Биты, «бабки»
	<b>3. Прыжки через скакалку</b>	Прыжки	Скакалки
	<b>4. Упражнения в лазании</b> по гимнастической стенке чередующимся шагом		
	<b>5.Игра «Затейники»</b> 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. Стойте 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).	На быстроту реакции.	
28	<b>1. Ходьба и бег</b>	Ходьба,	

	Ходьба змейкой; медленный бег	бег	
	<b>2.Бросание мяча</b> из-за головы вдаль	Владение мячом (броски)	Мячи
	<b>3.Подвижная игра «Пожарные на учении»</b> Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это «пожарные». Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4—5 м от гимнастической стенки. На каждом пролёте гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово: «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова даётся сигнал, бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, то есть ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазании по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки	Лазанье	Гимнастическая стенка. колокольчик и, подвешенные на одинаковой высоте на каждом пролёте
	<b>4. Подвижная игра «Шарик с горки»</b> Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие первыми берут по шарiku для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горок и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполняют задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3м от горок из брусков строительного материала можно установить барьер	Бег, катание шариков	Кубики, дощечка. шарик для настольного тенниса
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<b>29</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения); медленный бег змейкой вокруг ориентиров	Ходьба, бег, движения рук	Ориентиры
	<b>2. Подвижная игра «Встречная эстафета»</b> На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды: становятся в колонны за линиями. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения её играющий подаёт условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды	Бег	
	<b>3. Попадание мячом</b> в баскетбольную корзину	Метание	Мячи
	<b>4. Подвижная игра «Удочка»</b>	Прыжки	Скакалка (верёвка), мешочек с

			песком
30	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с выполнением заданий для рук; бег широким шагом	Ходьба, бег	
	<b>3. Подвижная игра «Мышеловка»</b> Дети распределяются на 2 <b>неравные</b> подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) <b>образуют</b> круг - «мышеловку». Остальные - «мыши». Они находятся <b>за</b> кругом. Дети, изображающие «мышеловку», берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели: Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки. Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. «Мышеловка» считается захлопнутой. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана большая часть «мышей», дети меняются ролями, и игра продолжается	Бег	Маски мышей
	<b>3.Игровое упражнение «Перебраться на другую сторону лестницы»</b> (5 мин)	Лазание	Лестница
	<b>4. Игра «Не выпускай мяч из круга»</b> Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми	Владение мячом (отбивание ногой)	Мяч
31	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег, бег широким шагом	Ходьба, бег	
	<b>2. Прыжки в высоту с разбега</b>	Прыжки	
	<b>3. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку»</b> 1) Прыгать через скакалку, вращая её вперёд, назад, с перекрестом. 2) Прыгать с короткой скакалкой на двух ногах, с междускоком, с ноги на ногу, на правой и на левой ноге попеременно. 3) Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей. 4) Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определённое количество прыжков и выбежать из-под неё. 5) Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоём	Прыжки	Скакалки
	<b>4.Подвижная игра «Тройки»</b> Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени	Бег	
32	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с выполнением движений руками; медленный бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Ловишка в кругу»</b> На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала: «Раз, два, три - лови!» - дети бегут в круг, а	Бег	

	ловишка их ловит. Когда он поймает 3-4 детей, выбирают нового ловишку		
	<b>3. Игровое упражнение «Научись владеть мячом»</b> 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперёд, назад, в стороны. 2) Прodelать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъёмом ноги. 4) Подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). Упражнения повторить несколько раз	Владение мячом	Мячи
	<b>4. Игровое упражнение «Обведи и передай»</b> (в колоннах между ориентирами обводят мяч и передают его друг другу)	Владение мячом (ведение, передача)	Мячи, ориентиры
<b>МАЙ</b>			
<b>33</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег между ориентирами	Ходьба, бег	Ориентиры
	<b>2. Пролезание в обруч</b> снизу и сверху	Пролезание	Обручи
	<b>3. Подвижная игра «Классики»</b> На земле чертятся обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки обозначается полукруг - «огонь». Ребёнок бросает плоский камешек (плиточку) в первую клетку, а затем прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем начинают выполнять прыжки, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в «классы» по несколько человек, по очереди. Если ребёнку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадёт в «огонь» или ребёнок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала - бросать камешек, начиная с первой клетки	Прыжки	Мел, плоский камешек (плиточка)
	<b>1. Игра «Уголки»</b> Дети становятся возле расположенных на участке предметов физкультурного оборудования, деревьев или в обозначенных на земле кружках. Один из играющих находится в середине, подходит к кому-нибудь из детей и говорит: «Мышка, мышка, отдай мне свой уголок!» Мышка отказывается. Водящий с теми же словами подходит к другому ребёнку. В это время все дети выбегают из своих уголков, чтобы поменяться местами. Водящий старается занять чье-нибудь место. Если ему это удастся, то водящим становится оставшийся без места. Если водящий долго не может занять уголок, воспитатель произносит: «Кошка!» По этому сигналу все играющие одновременно меняются местами, а водящий занимает чей-либо уголок. Указания. Из уголка надо выбегать, нельзя стоять в нем долго; можно занимать уголок вдвоем и выбегать парами.	Быстрота реакции	
<b>34</b>	<b>1. Ходьба, бег</b> приставным широким шагом	Ходьба, бег	
	<b>2. Передача мяча ногами</b> (футбол)	Владение мячом	Мячи



		(перебрасывание)	
	<b>3. Игровое упражнение «Серсо»</b> Дети становятся друг против друга на расстоянии 4—5 м. У одного в руках палочка и 4-5 колец - деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у другого - только палочка. Первый ребёнок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто больше поймает колец	Подбрасывание, ловля колец	Палочки, кольца
	<b>4. Игра малой подвижности «Городки» (5 мин).</b> Для игры в городки отводится специальное место, где необходимо подготовить ровную, утрамбованную площадку. На расстоянии 1-2 м от стены или забора обозначаются два квадрата (1 х 1 м) с промежутками между ними в 60-80 см. На расстоянии 1,5-2 м от квадрата проводится черта (полукон) и на расстоянии 2,5-3 м вторая черта (кон). Играющие делятся на две партии. Каждая получает по 5 городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые). На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура. Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата; все бьют с полукона (с ближней черты)	Бросание биты	Биты, городки
35	<b>1. Ходьба и бег (2 мин).</b> Ходьба на носочках, бег змейкой	Ходьба, бег	
	<b>1. Прыжки через скакалку</b> на правой и левой ноге на месте (5мин)	Прыжки	Скакалки
	<b>3. Подвижная игра «Бег наперегонки» (5 мин).</b> Бегать наперегонки можно по-разному: в зависимости от наличия свободного места такое задание могли выполнять одновременно 2-3 детей и даже группа. Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они становятся в ряд за линией, не мешая друг другу. По сигналу все одновременно бегут до условленного места. Во время бега нельзя мешать бегущему рядом, толкаться, дотрагиваться руками. Прибежав за линию на противоположной стороне, дети не должны резко останавливаться, они поворачиваются и продолжают бежать, но в более спокойном темпе, а некоторые могут даже шагом возвращаться на место старта. После бега наперегонки дети должны немного отдохнуть	Бег	
	<b>4. Подвижная игра «Ноги от земли» (5 мин).</b> Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой («запятнать»). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет - бревно, доску и т. д. Когда будет «запятнано» 3-4 играющих, выбирается новый	Бег	Бревно

	ловишка		
36	<b>1. Подвижная игра «Сбей кеглю»</b>	Прокатыва ние мяча, бег	Мячи, кегли
	<b>2. Перепрыгивание</b> через 5-6 кубиков без остановки (5 мин)	Прыжки	Кубики
	<b>3. Игровое упражнение «Баскетбол»</b> (5 мин). Дети бросают мяч в стенку двумя руками от груди и ловят его	Бросание, ловля мяча	Мячи
	<b>4. Игровое упражнение «Хоккей на траве»</b> (начальные упражнения) Для игры выбирается ровная площадка размером 20 x 30 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведёт его в сторону ворот противника либо передаёт товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ноги (делать «подножки» громко кричать, спорить с судьёй (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересёк границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко	Перехват, отбивание мяча	Клюшки, мяч

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивное и физкультурное оборудование в спортивной зале, на спортивной площадке, прогулочных участках, в группах:

- маски,
- бревно,
- воланы,
- ворота,
- гимнастическая скамейка,
- гимнастическая стенка,
- гимнастические палки,
- дуги для подлезания,
- кегли, шнуры разной длины,

- клюшки,
- колокольчики,
- кольцобросы,
- корзины для метания,
- кубики,
- маски для подвижных игр,
- мешочки для метания,
- мячи разного размера,
- набор «Городки»,
- навесные мишени.
- обручи,
- ориентиры,
- погремушки,
- разноцветные флажки,
- ракетки,
- сетка волейбольная,
- скакалки, санки, веревки,
- теннисные мячи,
- цветные ленты,
- шайбы.

### 3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
«Спортивная мозаика»	Дополнительная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивная мозаика»	«Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» Е.И. Подольская 2014 год.

### 3.3. Учебный план

№	Наименование программы	Количество занятий в неделю, возрастная группа			
		Дети 3 - 4 лет	Дети 4 - 5 лет	Дети 5 - 6 лет	Дети от 6 лет до прекращения образовательных отношений
1.	«Спортивная мозаика»	1	1	1	1

### 3.4. Расписание занятий

Занятия проводятся в совместной деятельности во вторую половину дня, после непосредственно-образовательной деятельности.

### **3.5. Объем образовательной нагрузки**

Сроки реализации рабочей программы - 4 года.

Программа рассчитана на одно занятие в неделю в групповой форме обучения, продолжительность 1 занятия для детей 3-4 лет 15 минут, 4-5 лет 20 мин, для детей 5-6 лет 25 минут, 6-8 лет 30 мин. Занятия проводятся в совместной деятельности во второй половине дня.

### **Список литературы**

1. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» - Волгоград; Учитель: 2014 год.
2. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт - привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
3. Утробина К.К. занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009. – 128 с.:ил.
4. Утробина К.К. занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009. – 128 с.:ил.

## Диагностический инструментарий для оценки уровня развития двигательной активности детей 3-7 лет

### Критерии и показатели уровня развития двигательной активности в подвижных играх детей 3-7 лет

С помощью метода наблюдения оцениваются критерии по каждому показателю развития в баллах от 0 до 3 и данные заносятся в диагностическую карту ребенка.

#### **1. Участие в подвижных играх**

*В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно:*

- 3 балла – организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми;
- 2 балла – предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх;
- 1 балл – почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх.

#### **4. Темп двигательной активности**

*При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка:*

- 3 балла – опережает средний темп;
- 2 балла – соответствует среднему темпу;
- 1 балл – отстает от среднего темпа;

#### **5. Утомляемость**

*В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок:*

- 3 балла – утомляется незначительно;
- 2 балла – утомляется ближе к концу игры;
- 1 балл – быстро утомляется и отвлекается.

#### **Уровни**

- итоговая сумма 3-5 баллов (низкий уровень; требуется корректирующая работа педагога или помощь специалиста)
- итоговая сумма 6-7баллов (средний уровень)
- итоговая сумма 7-9баллов (высокий уровень)

### **Характеристика уровней двигательной активности дошкольника**

#### **Высокий уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка опережает средний темп, характерный для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется незначительно в соответствии с возрастными нормами.

#### **Средний уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка соответствует среднему темпу, характерному для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется ближе к концу игры в соответствии с возрастными нормами.

#### **Низкий уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка отстает от среднего темпа, характерного для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок быстро утомляется и отвлекается.

**Диагностическая карта оценки уровня развития двигательной активности детей  
3-7 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИ ребенка</b>	<b>Участие в подвижных играх</b>	<b>Темп двигательной активности</b>	<b>Утомляемость</b>
1				
2				
3				