

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

СОГЛАСОВАНА  
на педагогическом совете № 05  
от 28.05.2019 протокол № 05



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ г.Нижневартовска  
ДС №32 «Брусничка»  
*Жага* С.Е. Касаткина  
Приказ 28.05.2019 № 284

**Дополнительная образовательная  
программа физкультурно – оздоровительной и  
спортивной направленности  
«Спортивная мозаика»  
группы общеразвивающей направленности  
для детей от 6 лет до прекращения  
образовательных отношений**

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

г. Нижневартовск

## Содержание

	Паспорт программы	2
<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.1.</b>	<b>Цели и задачи Программы</b>	3
<b>1.2.</b>	<b>Принципы и подходы к формированию Программы</b>	3
<b>1.3.</b>	<b>Планируемые результаты Программы</b>	4
<b>1.3.1.</b>	<b>Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга</b>	5
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	5
<b>2.</b>	<b>Содержание Программы</b>	5
<b>2.1.</b>	<b>Перспективное планирование для детей от 6 лет до прекращения образовательных отношений</b>	7
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	22
<b>3.1.</b>	<b>Материально - техническое обеспечение Программы</b>	22
<b>3.2..</b>	<b>Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания</b>	22
<b>3.3.</b>	<b>Учебный план</b>	23
<b>3.4.</b>	<b>Расписание занятий</b>	23
<b>3.5.</b>	<b>Объем образовательной нагрузки</b>	23
	Список литературы	24
	Приложение 1. Диагностический инструментарий для оценки уровня развития двигательной активности детей 3-7 лет	25

### *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>✓ «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного врача Российской федерации от 15 мая 2013 года;</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 игровая достижение).

## 2.1. Перспективное планирование для детей от 6 до прекращения образовательных отношений

Недел я	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>1</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная; совершая различные движения руками; лёгкий бег, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие	Ходьба, бег, удержание равновесия	
	<b>2. Игровое упражнение «Кто впереди?»</b> Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной вокруг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребёнок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведёт колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего	Бег	
	<b>3. Подвижная игра «Палочка-выручалочка»</b> Посередине площадки втыкают в землю палочку. Около неё, закрыв глаза, становится водящий, в руках у него короткая палочка. Он громко и медленно считает до 10, за это время остальные разбегают-	Бег	Палочки, повязка



	ся и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит палочкой по палочке-выручалочке и говорит: «Палочка пришла, никого не нашла». После этого начинает искать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он громко произносит: «Палочка-выручалочка, <i>(называется имя)</i> нашла» - и бежит к палочке. Найденный тоже бежит к палочке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палочки и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» Если он успевает это сделать, то считается вырученным, если нет, то выходит из игры. Водящий старается найти всех спрятавшихся детей и вывести их из игры. Сделать это очень трудно, так как любой из прячущихся может быстро и незаметно для водящего подбежать к палочке-выручалочке и попросить: «Палочка-выручалочка, выручи всех!», и все раньше найденные дети считаются вырученными		
2	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная, парами; лёгкий бег, через препятствия (кубы), не задевая их, сохраняя скорость; челночный бег	Ходьба, бег	Кубы высотой 10 см
	<b>2. Подвижная игра «Жеребята»</b> Дети встают в круг друг за другом. Согнув руки в локтях ладонями книзу, они, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней. По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем «жеребята» идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, снова начинают бег (можно в обратную сторону)	Бег, ходьба	
	<b>3. Игровое упражнение «Кто прыгает?»</b> Играющие стоят по кругу, воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые могут прыгать или не могут прыгать, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» и т. п. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать	Прыжки	
3	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба по шнуру, выложенному в форме змейки, квадрата, треугольника, приставляя пятку к носку; бег в умеренном темпе	Ходьба, бег	Шнур
	<b>2. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»</b>	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
	<b>3. Подвижная игра «Лиса и куры»</b> В качестве «насесть» можно использовать лежащее на земле бревно или несколько ветвистых деревьев. Играющие, изображающие «кур», расходятся по площадке, подпрыгивают, похлопывают «крыльями» - руками, ищут зёрна. За ними внимательно следит водящий - «лиса», прячась за деревьями. По указанию воспитателя «лиса» начинает тихонько подбираться к «курам». Один из играющих, изображающий «петуха», громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу «куры» убегают, взлетают на «наседы». «Петух» храбрится, наблюдает за порядком и поэтому взлетает на «наседы» последним. «Лиса» подбегает к «курам», ловит ту из них, которая не сумеет удержаться на «наседы» или просто не успеет на него взлететь.	Бег, лазание, прыжки	Маска лисы, бревно (ветвистые деревья)

	«Лиса» уводит свою добычу в «лес», но по пути ей неожиданно встречается «охотник» с ружьём (воспитатель). Испугавшись, «лиса» выпускает «птицу» и убегает, а «курица» возвращается «домой». Самыми ловкими окажутся те, кто не попадётся в лапы «лисы»		
4	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги в коленях	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Салки на одной ноге»</b> Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно кладёт одному в руки платочек. По команде: «Раз, два, три, смотри!» - дети открывают глаза. Стоя на одном месте, они внимательно смотрят друг на друга. Игрок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся, берёт платочек и идёт водить. Он быстро поднимает платок вверх и говорит: «Я салка!» Игра повторяется	Прыжки на одной ноге	Платочек
	<b>3. Игра-эстафета «Отмерялки»</b> Дети делятся на 4-5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от неё прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других	Прыжки	
	<b>4. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?»</b>	Прыжки	Верёвка
<b>ОКТАБРЬ</b>			
5	<b>1. Подвижная игра «Караси и щука»</b>	Бег с увёртыванием, приседания	Маски карася и щуки
	<b>2. Игровое упражнение «Кто дольше не потеряет мяч?»</b> Дети отбивают мяч рукой об землю	Отбивание мяча	Мячи
	<b>3. Подвижная игра «Через бревно»</b>	Прыжки	Очищенное от сучьев бревно
	<b>4. Игра «Пятнашки»</b> Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.	бег по площадке враспыну, с ускорением	
6	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба змейкой между кеглями; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Школа мяча»</b> Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 20 раз, передача и перебрасывание мяча друг другу	Бросание и ловля мяча	Мяч по количеству детей
	<b>3. Подвижная игра «Круговая лапта»</b> Игроки делятся на две команды. Одна выходит на середину площадки, игроки другой команды стоят по её краям или по кругу. Они бросают мяч, стараясь «осалить» игроков первой команды, те	Бег с увёртыванием. метание	

	увёртываются от мяча. В кого мяч попал, тот выходит из игры. Когда всех выбивают из круга, команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая выбить «противника» из круга меньшим количеством бросков		
	<b>4.Игра «Чья колонна скорее построится?»</b> Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.	Ориентировка в пространстве	
7	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с чёткими поворотами на углах; медленный бег, бег с прыжками с одной ноги на другую, приставным шагом	Ходьба, бег	
	<b>2. Игра-эстафета «За мячом»</b> В центре площадки проводятся две черты на расстоянии 3 м друг от друга. Дети делятся на 2 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на 2 группы, которые выстраиваются в колонны у черты одна против другой. У детей, стоящих впереди групп с одной стороны, в руках по мячу. По команде воспитателя: «Начали!» - они бросают мяч первым детям, стоящим напротив, а сами бегут через 2 черты и встают в конец противоположной колонны. Поймавшие мяч в свою очередь бросают его стоящему впереди группы напротив (а он продвигается к черте) и бегут через 2 черты в конец противоположной группы. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами (не окажутся на противоположной стороне). Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок или быстрее закончившая перестроение (повторить 2-3 раза)	Владение мячом (бросание и ловля). бег	Мячи
	<b>3.Игра малой подвижности «Каких листьев больше?» (5 мин).</b> Дети расходятся по площадке и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких меньше. Воспитатель объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растёт в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть	Ходьба, приседание	
8	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная, с выпадами, в приседе; лёгкий бег, бег змейкой между колёс, с прыжками	Ходьба, бег, прыжки	
	<b>2. Подвижная игра «Охотники и звери»</b> Играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на «охотников» и «зверей». «Охотники» остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся «зверей». Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время «охотники» подсчитывают «осаленных» детей. Играющие меняются ролями	Бег, владение мячом (бросание)	Мяч

	<b>3. Подвижная игра «Волк во рву»</b> Посредине площадки, поперёк её, двумя параллельными линиями. выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нём находится водящий, он изображает «волка». Остальные играющие - «козы». Они живут на одном краю полянки. На противоположном её краю находится поле, на котором «козы» пасутся. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по дороге через ров. «Волк» бегаёт во рву, старается поймать (осалить) прыгающих «коз» - детей. «Осаленные» отходят на время в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребёнок попадёт ногой в ров, он тоже считается пойманным. После нескольких перебежек выбирается другой водящий - «волк», и игра начинается снова	Бег, прыжки	Шишки (мелкие палочки. 2 верёвки)
<b>НОЯБРЬ</b>			
9	<b>1. Ходьба</b> обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в приседе	Ходьба, удержание равновесия	
	<b>2.Игра малой подвижности «Мяч в кругу»</b> Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает мяч и возвращает его водящему	Отбивание мяча ногой	Мяч
	<b>3.Игра «Горелки»</b> Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!» С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.	Бег в парах на скорость	
10	<b>1. Ходьба</b> по бревну приставным шагом с подниманием ноги вперёд и хлопком под ней	Ходьба, удержание равновесия	Бревно
	<b>2.Подвижная игра «Догони свою пару»</b>	Бег	
	<b>3. Подвижная игра «Чехарда»</b> Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперёд, сгибают её в колене, немного наклоняются и опираются на неё двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опи-	Прыжки	

	раются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами		
	<b>4.Игровое упражнение «Кого называли, тот ловит мяч»</b>	Ловля мяча	Мяч
11	<b>1. Ходьба, бег, ползание</b> Ходьба обычная, скрестным шагом, гимнастическими шагами; бег лёгкий и стремительный; ползание на четвереньках по бревну	Ходьба, бег, ползание	Бревно
	<b>2. Подвижная игра «Заполни ямку»</b> В небольшую яму забрасывают шишки до тех пор, пока она не наполнится до краёв. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько ямок. Чья группа быстрее засыплет яму шишками?	Бросание	Шишки
	<b>3. Подвижная игра «Бабочки, лягушки и цапли»</b> Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут руками, кружатся). лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесёт: «Снова побежали!», дети начинают бегать по площадке в произвольных направлениях	Бег, махи руками. повороты туловища	
12	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; лёгкий бег змейкой	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Чья пара дальше всех?»</b> Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Подводится итог: чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?	Прыжки	
	<b>3. Игровое упражнение «Лесное троеборье»</b> Детям предлагается обежать 2-3 расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле, взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки попасть не удаётся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадёшь. Только после этого можно бежать к финишу	Бег, метание, удержание равновесия . прыжки	Корзина, шишки. бревно
	<b>1. Игра «Бег шеренгами»</b> Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями	Ходьба шеренгой с разными положениями рук	
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
13	<b>1. Ходьба и прыжки</b> Ходьба, прыжки с продвижением вперёд, с пронесением мешочка на голове (1 круг)	Ходьба, прыжки. удержание равновесия	Мешочки
	<b>2. Подвижная игра «Ловишки парами»</b> Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. По сигналу воспи-	Бег	

	<p>тателя дети разбегаются по площадке. Водящие, не расцепляя рук, ловят детей, дотрагиваясь до них. Пойманные уходят с площадки. Когда будет поймано 5-6 детей, выбираются новые водящие. Игра повторяется 4-5 раз. В конце отмечаются дети, не попавшиеся ловишкам</p>		
	<p><b>3. Игровое упражнение «Сбей кегли»</b> Дети по очереди сбивают кегли, расположенные в шахматном порядке в два ряда на расстоянии 4 и 5 м</p>	Бросание	Кегли, биты
	<p><b>4.Игра «Догони соперника»</b> Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.</p>	Бег	
14	<p><b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; лёгкий бег, перестроение в пары</p>	Ходьба, бег, перестроение	
	<p><b>2.Подвижная игра «Кто бросит выше?»</b> Предлагается перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево</p>	Метание	Шишки
	<p><b>3. Игровое упражнение «Нагрузи санки»</b> Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки</p>	Метание в движущуюся цель	Снежки, санки
	<p><b>4.Игра «Перемена мест»</b> Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.</p>	Бег	
15	<p><b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с заданием для рук, лёгкий бег</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2.Подвижная игра «Перелёт птиц»</b></p>	Бег, движения рук	Маски птиц, скамейка
	<p><b>3. Игровое упражнение «Задень колокольчик»</b> Устанавливается треножник, к которому на нитке прикрепляется колокольчик. Бросая мяч по шарiku, необходимо прогонять его через треножник так, чтобы колокольчик зазвенел. Можно играть вдвоём, втроём, расположившись по разные стороны треножника</p>	Бросок мяча	Колокольчик, мяч, шарик
	<p><b>4.Игра «Будь внимателен»</b> На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно</p>	Бег	

	вернуться и заменить его.		
16	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Перебежки»</b> Выбирается водящий, который показывает детям флажки жёлтого, синего или зелёного цветов. Дети выполняют различные упражнения при показе флажков. Жёлтый флажок - обычный бег, синий флажок - продвижение прыжками с ноги на ногу, зелёный флажок - прыжки на двух ногах. Водящий пользуется этими же движениями	Бег, прыжки	Флажки разных цветов
	<b>3.Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой»</b>	Владение клюшкой	Флажки, клюшки. шайбы
	<b>4. Подвижная игра «Два Мороза»</b>	Бег	Маски двух Морозов
<b>ЯНВАРЬ</b>			
17	<b>1. Игровое упражнение «Ходьба по бровкам и скользким поверхностям»</b>	Удержание равновесия	Бровки, ледяные дорожки
	<b>2. Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет»</b> (в прыжковой яме или на снегу)	Прыжки	
	<b>3.Подвижная игра «Дорожка препятствий»</b> Дети выполняют цепь препятствий: бег 10 м, метание в даль (мешочка, снежка) через крепость, скольжение по ледяной дорожке, в конце которой взять льдинку и загнать клюшкой в ворота	Метание в даль, скольжение по дорожке, бег	Мешочек с песком, льдинка, клюшка
	<b>4. Игровое упражнение «След в след»</b>	Удержание равновесия	
18	<b>1. Ходьба; бег</b> в заданном направлении (5 мин)	Ходьба, бег	
	<b>2.Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка»</b> Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают 5 прыжков и т. д.	Прыжки	
	<b>3. Подвижная игра «Чья пара скорей?»</b> Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг за другом. По сигналу воспитателя две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары	Бег	Снеговик
	<b>4.Игровое упражнение «Спортивные лошадки»</b> Посередине площадки в кругу положены обручи, это «стойла». Вокруг стоят дети, это спортивные «лошадки». Обручей на 2-3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных «лошадей». По команде: «Шагом» - дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» - дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысь» - дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» - дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2-3 раза. По команде: «В стойло» - дети-«лошадки» быстро бегут, стараясь занять любое	Ходьба с высоким подниманием колен, повороты, бег	Обручи

	«стойло». Игра повторяется 4-5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполняющих команды		
19	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба на носках и пятках; бег с прыжками на одной и другой ноге. бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег, прыжки	
	<b>2. Игровое упражнение «Передай льдинку партнёру, подпрыгивая на одной ноге»</b>	Удержание равновесия	Льдинки
	<b>3. Подвижная игра «Прыгаем по кругу»</b> На площадке раскладываются обручи. Все встают левым (правым) боком к своему обручу, кладут руки на пояс и по указанию воспитателя начинают прыгать на одной или двух ногах вокруг своего обруча. Когда воспитатель скажет: «Стоп!», немного отдыхают, потом опять прыгают вокруг обручей в противоположном направлении. После этого упражнения обручи используют для игры «Займи обруч!». Все играющие передвигаются по площадке, отбегая подальше от обручей. По сигналу воспитателя дети бегут к обручам и становятся в них (обручей должно быть, столько, чтобы один из играющих остался без места). Игра повторяется	Прыжки	Обручи
	<b>4. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой»</b> Дети с помощью клюшки, обводя шайбу вокруг флажков, загоняют её в лунку	Владение клюшкой	Флажки, клюшки
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
20	<b>1. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием предметов</b>	Ходьба, удержание равновесия	Мешочки с песком, кубы
	<b>2. Подвижная игра «Вышибалы»</b> Водящий (вышибала) бежит по игровой площадке, стараясь попасть снежком в играющих, которые уворачиваются или убегают подальше. Задача вышибалы - запятнать как можно больше участников. Игроки могут ловить брошенный в них снежок и, когда им это удаётся, становятся вышибалами. Побеждает водящий, запятнавший снежком большее число участвующих в игре	Бег, бросание и ловля снежков	Снежки
	<b>3. Подвижная игра «Лесные пятнашки»</b> Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя «салить» игрока, прижавшегося спиной к дереву; нельзя салить двоих играющих, если они взялись за руки и окружили дерево; нельзя «салить» тех, кто сумел обхватить дерево руками или повиснуть на нём	Бег	
	<b>4. Игровое упражнение «Чья команда быстрее переберётся через болото?»</b> Дети делятся на две команды. Каждый участник команды действует с двумя дощечками	Бег	Дощечки
21	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с выпадами вперёд; бег трусцой	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Загони льдинку в ворота»</b> Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4-5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку	Владение клюшкой	Льдинка, ориентиры
	<b>3. Игра малой подвижности «Снежная карусель»</b>	Ходьба, бег со сменой направления	Снежный вал, корзинка со снежками
	<b>4. Подвижная игра «Два Мороза»</b>	Бег	Маски



	<p>Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами:</p> <p>Мы два брата молодца.  Два Мороза удалые:  Мороз Красный Нос,  Мороз Синий Нос.  Кто из вас решится  В путь- дорожку пуститься?</p> <p>Все ребята отвечают:  Не боимся мы угроз,  И не страшен нам мороз.</p> <p>После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих, перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается</p>		Морозов
22	<b>1. Ходьба</b> по скользким поверхностям	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<b>2. Метание снежков</b> на дальность	Метание	Снежки
	<b>3. Игровое упражнение «Хоккеист»</b> Вести шайбу клюшкой с обведением шайбы вокруг предметов	Вождение шайбы вокруг предметов	Клюшка, шайба, кубы
	<b>4.Подвижная игра «Перебежки со снежками»</b> На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями. проведёнными на расстоянии 1-1,5 м от краёв, обозначаются два города. Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6-7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии стоит другая половина детей. Они лепят по 6-7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой, а стоящие сбоку стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2-3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих	Бег, метание	Снежки (мешочки с песком)
23	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба боком приставным шагом вправо, влево; бег галопом	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель»</b> Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки	Метание	Снежки, санки
	<b>3. Игровое упражнение «След в след»</b> Ходьба по снежному валу	Удержание равновесия	Снежный вал
	<b>4.Игра«Перемени предмет»</b> На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см.	Бег	Предметы, игрушки

	каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.		
<b>МАРТ</b>			
<b>24</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; лёгкий бег змейкой; ходьба с перестроением в три колонны	Ходьба, бег, перестроение	
	<b>2. Подвижная игра «Чехарда»</b>	Прыжки, бег	
	<b>3. Подвижная игра «Перебежки»</b>	Бег, прыжки	Флажки: жёлтый, синий, зелёный
	<b>4. Игровое упражнение «Сбей колпак»</b> На расстоянии 4 м от детей располагают колпаки в шахматном порядке. Под каждым колпаком находится фант. При попадании в колпак ребёнок фант забирает. Сбивание можно проводить ватными снежками	Метание	Колпак, ватные снежки
<b>25</b>	<b>1. Игровое упражнение «Метание снежками в цель»</b> Дети бросают снежки, стараясь попасть в цель	Метание	Снежки, мешень
	<b>2. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»</b>	Бег	
	<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. Игровое упражнение «Метание снежков в цель»</b>	Метание	
<b>26</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба; медленный бег по кругу	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

	<p><b>3.Игра «Второй лишний»</b>  Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.  Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.</p>	Бег по кругу наперегонки и	
	<p><b>4.Игра «Не наступи»</b>  Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.  Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.</p>	Прыжки боком	Палочки
27	<p><b>1. Ходьба</b> по скользкой поверхности приставными шагами</p>	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<p><b>2.Подвижная игра «Круговая лапта».</b>  На земле чертят круг - это «город» (он может быть и другой формы). Дети делятся на две равные группы, Согласно жребию одна из них располагается в «городе». Другая «полевая» - водящая - остаётся за кругом. Полевые игроки - водящие - отходят от «города» с мячом, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю, я кого-то ожгу!» или «Ожгу-ожгу!» Тот, у кого мяч, ждёт удобного момента, чтобы осалить одного из игроков «города». Если он бросил мяч и промахнулся, игроки «города» кричат: «Сгорел, сгорел!» - и бросавший мяч выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берёт мяч и бросает его в убегающих соперников. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы команда «города» осталась на месте. Если он не запятнает, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч. Игрок «города» может поймать брошенный мяч, в этом случае он не считается осаленным. Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков. Можно сократить игру по времени и закончить, когда в «городе» останется половина играющих. Правила: игрок «города» пятнает убегающих, не сходя с того места, где поднял мяч; игроки «поля» не должны заходить за границу «города»; игрокам водящей команды не разрешается задерживать мяч</p>	Метание, бег	Щит, мяч
	<p><b>3.игра «Прыгни - повернись»</b>  Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их</p>	Прыжки	Обручи

	руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.		
28	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба по кругу с чёткими поворотами, медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Космонавты»</b> По краям площадки обозначаются контуры ракет (двух-, четырёхместные). Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посредине площадки дети-«космонавты», взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим. На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет. последним словом дети опускают руки и бегут занимать места в «ракете». Те, кому не хватило места в «ракетах», остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полёта вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в «космос», и др. В игре можно использовать также специально сделанные «ракеты»	Бег	3 разно-цветных флажка
	<b>3. Игровое упражнение «Задень колокольчик»</b>	Бросок мяча	Колокольчик, мяч.
	<b>4.Игра «Будь ловким»</b> Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.	Прыжки в круг	Мешочки
<b>АПРЕЛЬ</b>			
29	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2.Подвижная игра «Лесное троеборье»</b> Детям предлагается обежать два-три расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины стоящей на земле. Взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки не удастся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадешь . Только после этого можно бежать к финишу	Бег, удержание равновесия, метание	Бревно, шишки, корзина
	<b>3. Подвижная игра «Сохрани пару»</b> Дети парами пробегают заданное расстояние. В конце забега ставится препятствие высотой 70 см, под которым каждой паре детей необходимо подлезть	Бег, пролезание	Препятствие высотой 70 см
	<b>4. Подвижная игра «Тройки»</b>	Бег	
30	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная, приставным шагом; лёгкий бег, с мячом,	Ходьба, бег,	Мячи по количеству

	чередование бега с ходьбой	отбивание мяча	детей
	<b>2. Игровое упражнение «Кто быстрее перебежит через болото с помощью трёх дощечек»</b> Дети делятся на две команды. Пара детей из каждой команды перебирается через «болото» с помощью трёх дощечек	Бег	3 дощечки
	<b>3. Подвижная игра «Дружно, все вместе»</b> Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через неё надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять	Бег	
	<b>2. Подвижная игра «Попади»</b> С указанного воспитателем расстояния, дети по очереди бросают по 5 еловых шишек, стараясь попасть ими в цель. При этом считают, кто сколько раз попадёт в цель	Метание	Шишки, мешочки
<b>31</b>	<b>МАРТ</b>		
	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба с выполнением заданий для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его рукой»</b>	Отбивание мяча	Мячи
	<b>3. Подвижная игра «Горелки»</b> Играющие становятся в колонну парами, впереди колонны - водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно. Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три-беги! С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны - один слева, другой справа от неё. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успеют встретиться и взяться за руки впереди него. Если водящему удастся это сделать, он и пойманный берутся за руки и становятся впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим	Построение в колонны, бег	
<b>32</b>	<b>1. Ходьба и бег змейкой между кеглями</b>	Ходьба, бег	Кольца, колецброс
	<b>2. Игровое упражнение «Школа мяча»</b> Подбрасывание мяча двумя руками, поочередно левой и правой рукой	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи
	<b>3. Игра «Салки со скакалкой»</b> Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку. Усложнение: в игру включить 2 пары ловишек.	Бег	Скакалка
	<b>МАЙ</b>		
<b>33</b>	<b>1. Общеразвивающие упражнения для рук (8 мин):</b> • Руки вперёд. • Рывком руки в стороны.	Движения рук, повороты	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Плавно руки вперёд.</li> <li>•Круговые движения руками назад.</li> <li>•Поворот туловища вправо с махом правой рукой (то же в другую сторону)</li> </ul>	туловища	
	<b>2. Игровое упражнение «Кто попадёт с самого дальнего расстояния?»</b> Дети метают мешочки с песком в мишень с разных расстояний: всё дальше и дальше от мишени	Метание	Мишень, мешочки с песком
	<b>3.Подвижная игра «Ударь точно»</b> Стоя в кругу, играющие по очереди стараются выбить мячом расположенную в центре круга мишень	Отбивание мяча ногой	Мяч, мишень
	<b>4.Игра «Простые ловишки»</b> Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону. Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.	Бег	
34	<b>1. Ходьба и бег</b> в заданном направлении	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Набрось кольцо на колпак»</b>	Метание	Кольца, колпак
	<b>3. Игровое упражнение «Спортивные лошадки»</b> Посредине площадки в кругу положены обручи, это «стойла». Вокруг стоят дети, это спортивные «лошадки». Обручей на 2-3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных «лошадей». По команде: «Шагом» - дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» - дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысь» - дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» - дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2-3 раза. По команде: «В стойло» - дети-«лошадки» быстро бегут, стараясь занять любое «стойло». Игра повторяется 4-5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполняющих команды	Ходьба с высоким подниманием колен, повороты, бег	Обручи
	<b>4.Игра «Веребочка»</b> На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.	Бег	Веревка, флажки
35	<b>1. Подвижная игра «Полоса препятствий»</b> Дети делятся на 3 равные команды и по очереди преодолевают полосу препятствий: подлезание под шнур, подпрыгивание до висящего колокольчика, метание в корзину, ходьба по бревну. Игра проводится по типу эстафеты, когда ребёнок выполняет одно движение и передаёт эстафету другому	Подлезание, подпрыгивание, ходьба, удержание равновесия	Мячи, бревно. колокольчик, шнур (веревка)
	<b>2. Игровое упражнение «В парах»</b> Дети становятся парами и перекачивают мяч друг другу, отбивая его, то правой, то левой ногой. При этом не отпускать мяч от себя далеко	Отбивание мяча ногой	Мячи

	<b>3.Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше»</b>	Метание	
	<b>4.Игра «Лягушки и цапля»</b> В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать. Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.	Прыжки	веревка
<b>36</b>	<b>1. Ходьба и бег</b> Ходьба обычная, скрестным шагом, спиной вперёд, ритмичное притоптывание во время ходьбы; бег с захлестыванием, медленный непрерывный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Попади в лунку»</b> Метание мешочка с песком в лунку	Метание	Мешочки с песком
	<b>3. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?»</b>	Прыжки	Верёвка
	<b>4.Игра «Эстафета парами»</b> Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегая их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега. Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.	Бег парами	Ориентиры

### **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**

<b>Наименование услуги</b>	<b>Наименование программы</b>	<b>На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована</b>
«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				