

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 1  
муниципального образования город Горячий Ключ

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ № 1  
\_\_\_\_\_ О. В. Антоненко

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной секции «ЗДОРОВЯЧОК»**

Направление:

**Физкультурно-оздоровительное развитие дошкольников**

(для детей 5-7 лет)

*на 2023-2024 учебный год*

Руководитель кружка:

**старший воспитатель Стародубцева Н.И.**

## **Пояснительная записка.**

Дети старшего дошкольного возраста обладают более высокими двигательными возможностями по сравнению с предыдущей возрастной группой. Показатели двигательной активности у них увеличиваются за счет обогащения самостоятельности деятельности разнообразными играми и физическими упражнениями. Совершенствуются основные движения, ярче проявляются индивидуальные особенности движений, зависящие от телосложений и возможностей ребенка. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В совместно двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие успехи, найти линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

**Цель физического воспитания: создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка.**

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями теория физического воспитания решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи для воспитания всесторонне развитой личности.

**Цель оздоровительного направления:** качественное улучшение физического развития и физического состояния ребенка.

**Задачи:**

1. Охрана жизни и укрепления здоровья детей.
2. Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
3. Повышение активности и общей работоспособности.

**Цель образовательного направления:** обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

**Задачи:**

1. Формирование у детей двигательных умений и навыков.
2. Развитие физических качеств (таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).
3. Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

**Цель воспитательного направления:** развитие органической взаимосвязи физического и духовного развития ребенка.

**Задачи:**

1. Разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
2. Формирование интереса к систематическим занятиям, физическим упражнениям.
3. Развивать навыки самоорганизации, взаимопомощь.

**Сроки реализации программы:** 1 учебный год.

**Формы деятельности:**

- занятия по традиционной схеме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика-занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания;
- занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия имеют большое значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни).

#### **Методы и приемы работы с детьми:**

**1. Словесные:** описание, объяснение упражнений, пояснение, указание распоряжение, команда, рассказ, беседа, название упражнений.

**2. Наглядные:** показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий.

**3. Практические:** упражнение, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

**4. Приемы:** объяснение, показ, пояснение, повторение, подражание, соревнования (индивидуальные и командные), анализ и оценка выполнения движений, проверка, вопросы.

#### **Условия эффективного проведения физкультурной деятельности:**

- построение занятия в соответствии с задачами на данный период, основными физиологическими принципами и уровнем подготовленности детей;
- использование разнообразных методических приемов и способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения их двигательной активности;
- последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм;
- развитие у детей физических и нравственно-волевых качеств личности;
- использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

Интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности. В самостоятельной двигательной активности происходит самовыражение внутреннего мира ребенка посредством движений, осознание ценности своего здоровья, саморегуляции и самоконтроль здоровья.

#### **Условия, способствующие развитию самостоятельной двигательной активности:**

- *интегрирование двигательной деятельности с другими видами деятельности;*
- *насыщение двигательной активности народными подвижными играми;*
- *изменение характера личного взаимодействия;*
- *обеспечение взаимосвязи между организованными и самостоятельными видами деятельности.*

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7)

### СЕНТЯБРЬ

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Построение в колонну, игра «По местам»-по сигналу дети находят свое место в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук, игра «Будь внимательным»	Бег змейкой по сигналу-смена ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места		Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
2 №3-4	Построение в колонну. Повороты на право, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом-мяч вперед, ходьба на носках-мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большими резиновыми мячами	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед вверх)	Прыжки с мячом между кеглями-мяч зажат между колен	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы		«Чья команда забросит больше мячей в корзину» (метание)
3 №5-6	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени, с изменением темпа, высоко поднимая колени	С большими резиновыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая мячи		Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3м	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
4 №7-8	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба, по сигналу-ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек по сигналу-чередую с ходьбой		«Полоса препятствий». Бег на носках по гимнастической скамейке	«Полоса препятствий». Прыжки через пухляки разной высоты (h=10-20-30 см)	«Кто больше забросит мячей в баскетбольную корзину»	Подлезание в воротики n=50см	«Пустое место»

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) ОКТАБРЬ

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2		Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Ходьба через предметы(кирпичики)	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу-бег через предметы	С малыми обручами		Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
2 №3-4		Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестывание м голени назад, подскоком, боковым галопом	«Аэробика»				На гимнастической лесенке принять исходное положение, вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол	«Пустое место»
3 №5-6	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег змейкой, по сигналу-смена направления движения	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие n=20 см	Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке(кирпичики)		Элементы городков «Попади и сбей кеглю»
4 №7-8	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу-остановка, на высоких четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары		Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Бег на носках по гимнастическому буму	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку». Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку n=10 см	Элементы футбола-вести мяч ногой между кеглей, змейкой	«Проползи и не задень» (подлезание под воротца n=40-50 см)	

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) НОЯБРЬ

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1. №1-2	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие(n=20см)	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте		Элементы баскетбола, Ведение мяча между кеглей с последующим забрасыванием в баскетбольное кольцо
2 №3-4	Перестроение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом	Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу-бег в колонне	С гимнастической скакалкой	На гимнастических кольцах, вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Прыжки из глубокого приседа согнувшись с продвижением вперед	Работа с мячом одной рукой в движении		«Найди где спрятано»
3 №5-6	Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу беги ходьба врассыпную	Ходьба и бег, парами, тройкам, по сигналу бег и ходьба врассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму с лентами, выполняя приседания на середине бум, руки с лентами вперед		Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу-перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»-прыжки через пуфики и на пуфики
4 №7-8	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу-смена направления		«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)		«Ловись рыбка» (водящий ловит Рыбку» обручем)		«Горелки» (народная игра)

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) ДЕКАБРЬ

Недели	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне, с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	С металлическими гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине		Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча от груди в движении по кругу)
2 №3-4	Перестроение в две шеренги, в три шеренги	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу окрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	С металлическими гантелями		Прыжки через 8-10 набивных мячей, последовательностью через каждый, в плотной группировке	Ведение мяча в разных направлениях правой и левой рукой; по сигналу перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук (правая, левая)	«Преодоление дорожки препятствий альпинистами»- подлезание и перелезание через воротики, прыжки с «кочки на кочку»
3 №5-6	Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу-ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	С обручами		Прыжки на двух ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед	Ведение мяча разными способами между предметами(кегли), по сигналу бег с мячом на исходную позицию	Ползание попластунски до ориентира	«Веселые парочки» (прокатывание мяча кляшкой друг другу)
4 №7-8	Перестроение в колонну по два, по три в движении	Ходьба гимнастическим шагом, чередуя с ходьбой в полуприседе	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками			«Бросок мяча в корзину», «Проведи шайбу кляшкой, не отрывая ее от шайбы», «Ударь по мячу» (прием отскочившего от стены мяча внешней и внутренней стороной стопы). «Подбрось и поймай мяч ракеткой» (настольный теннис), «Угадай спортивный снаряд по описанию» (игра малой активности)			

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) ЯНВАРЬ

Недели	Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Расчет на первый, второй, и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в Руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолеваем препятствий (воротики, плоские цветы)	С мячами	Ходьба по Гимнастическому буму с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед		Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч	«Отбери мяч у противника ногой» (элементы футбола)
2 №3-4	Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и в кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колено		Аэробика	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи		Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
3 №5-6	Перестроение в две, три колонны через середину зала	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом сильно захлестывая голень назад. По сигналу надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие		Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4-5м)	«Забей гол в ворота»
4 №7-8	Расчет на первый, второй, третий и перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега в рассыпную по залу с бегом змейкой		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол).</li> <li>- «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей).</li> <li>- «Отбери мяч у противника ногой» (футбол).</li> <li>- Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола».</li> <li>- Опиши свой любимый снаряд»</li> </ul>				



## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) ФЕВРАЛЬ

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Традиционная структура НОД	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	Со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Ползание по-пластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку)	Эстафета со скакалкой
2 №3-4	НОД с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками сверху-под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание, вис, согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку между предметами			«Перелет птиц»
3 №5-6	Традиционная структура НОД	Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами на встречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом	Подлезание под дугу в группировке n=40-50 см	«Кого назвали тот и ловит мяч» (на внимание)
4 №7-8	НОД, построенная на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу-на низких четвереньках. Ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу-присесть, быстро встать и продолжать бег		Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок на обозначенное место	«Сумей допрыгать»-бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте, правой и левой рукой поочередно	Эстафета «Достань флажок»-лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7)

### МАРТ

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Традиционная структура НОД (с бадминтонной ракеткой)	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую		Отбивать ракеткой (3-5 раз) волан на месте правой, левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Удержи волан»
2 №3-4	НОД с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две, в движении	Ходьба окрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) с продвижением вперед	Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках «березка»		Лазание по веревочной лестнице чередующим способом	«Второй лишний»
3 №5-6	Традиционная структура НОД	Перестроение из одной шеренги в две, расчет на первый, второй, третий	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед	Обычный бег спиной вперед, змейкой, по сигналу-смена ведущего	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Подлезай не под несколько предметов в группировке правым, левым боком	«Подай высоко и далеко волан»
4 №7-8	НОД построенная на эстафетах, соревнованиях, играх	Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами	Ходьба на носках, пятках; по сигналу-присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом		-Эстафеты: «Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира) -«Движение без волана, имитируя удары справа, слева» -«Удары сверху через сетку» (работая в парах)				

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7) АПРЕЛЬ

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 № 1-2	Традиционная структура НОД «Мы туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки, По сигналу-остановка: лечь на пол	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу-остановка	С рюкзаками	Ходьба по гимнастическому буму правым, левым боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх, переключая рюкзак из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок		Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол	«Элементы тенниса» (пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке, до ориентира)
2 № 3-4	НОД с элементами аэробики	Повороты направо, налево, прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом махом правой ноги	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие			Из вися на шведской стенке поднять ноги и держать угол	«Коршун и насадка»
3 №5-6	Традиционная структура НОД	Расчет на первый, второй перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру	Бег в колонне по одному, по сигналу-бег парами	Со скакалками		Прыжки в длину с разбега	Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой	Из вися на шведской стенке держать угол (зачет на время)	«Догони свою пару»
4 №7-8	НОД, построенная на эстафетах, соревнованиях, играх	Перестроение из одной шеренги в один, два круга	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны), с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка-прыжки; бум-бег на носках		Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении до ориентира, двумя руками»		«Ловишка, бери ленту»

## Планирование Старший дошкольный возраст (5-7)

### МАЙ

Недели	Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ, тематика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1 №1-2	Традиционная структура НОД	Самостоятельное построение вокруг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу-найти себе пару	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку»	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие n=30-40см	Работа с теннисной ракеткой в парах, подача снизу		«Перелет птиц»
2 №3-4	Традиционная структура НОД	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу-остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить «ласточку»	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
3 №5-6	Традиционная структура НОД	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу-построение в колонну по диагонали	С мячами		Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	Работа с мячом в парах, перебрасывая через сетку (элементы волейбола)	Лазание по канату в три приема	«Охотник и звери»
4 №7-8	Традиционная структура НОД	Размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу-смена направления	С лентами	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики		Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

### **Список, используемой литературы:**

1. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить-здоровым быть»; ТЦ Сфера Москва 2009 г.
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»; Москва «Просвещение» 2005 г.
3. М.Н. Кузнецова «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»; Айрис Пресс Москва 2007 г.
4. М.А. Рунова «Движение день за днем»; Линка-Пресс Москва 2006 г.
5. Н.Б. Муллаева «Занятия по физической культуре для дошкольников»; Санкт-Петербург Детство-Пресс 2008 г.
6. Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры на прогулке»; ТЦ Сфера Москва 2015 г.
7. Журналы «Инструктор по физкультуре» №3-4 2010 г.