

«Согласовано»

Протокол педагогического совета

№ 4

от «12» сентября 2022г.



заведующий МБДОУ № 96
«Детский сад комбинированного вида»

И.А. Сараева

«12» сентября 2022 г.

Рабочая программа

инструктора по физической культуре МБДОУ № 96

Хапугиной Ольги Ивановны

составлена на основе основной образовательной программы

дошкольного образовательного учреждения

срок реализации программы 2022-2023гг.

г. Кемерово 2022 г.

Содержание	
Целевой раздел.....	2
Пояснительная записка.....	2
Цели и задачи программы.....	3
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	7
Целевые ориентиры	8
Содержательный раздел.....	12
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	13
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования	14
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	14
План работы по взаимодействию с семьей, социумом.....	15
Основные задачи работы с родителями.....	15
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	16
Планирование. Досуги и развлечения.....	28
Программа обучения игре «Баскетбол».....	29
Организационный раздел.....	30
Организация предметно-развивающей среды.....	30
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	31
Методическое обеспечение.....	41
Приложения	
Тематические подвижные игры для дошкольников.....	42

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 96 «Детский сад комбинированного вида» города Кемерово
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 14.11.2013 г. № 30384;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26); (с изм., внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 НАКПИ14-281);
- Устав МБДОУ № 96 «Детский сад комбинированного вида».

Цель программы:

Создание условий для гармоничного физического развития; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные: Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма. Всестороннее физическое совершенствование функций организма. Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные: Формирование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным стандартом:

содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей;

предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Конкретизация задач по возрастам:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе), о значении сна.

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющими разные органы.

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.
Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.
Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.
Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.
Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
Приучать к выполнению действий по сигналу.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;

самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками,

справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол).

Содержание Программы учитывает также возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3–7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку. В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

1 младшая группа

Подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

Поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см., поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде.

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

2-я младшая группа

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения) С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику. Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, движений. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния не менее 5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Всегда следит за правильной осанкой.

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

2.Содержательный раздел

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «Программа воспитания и обучения в детском саду».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

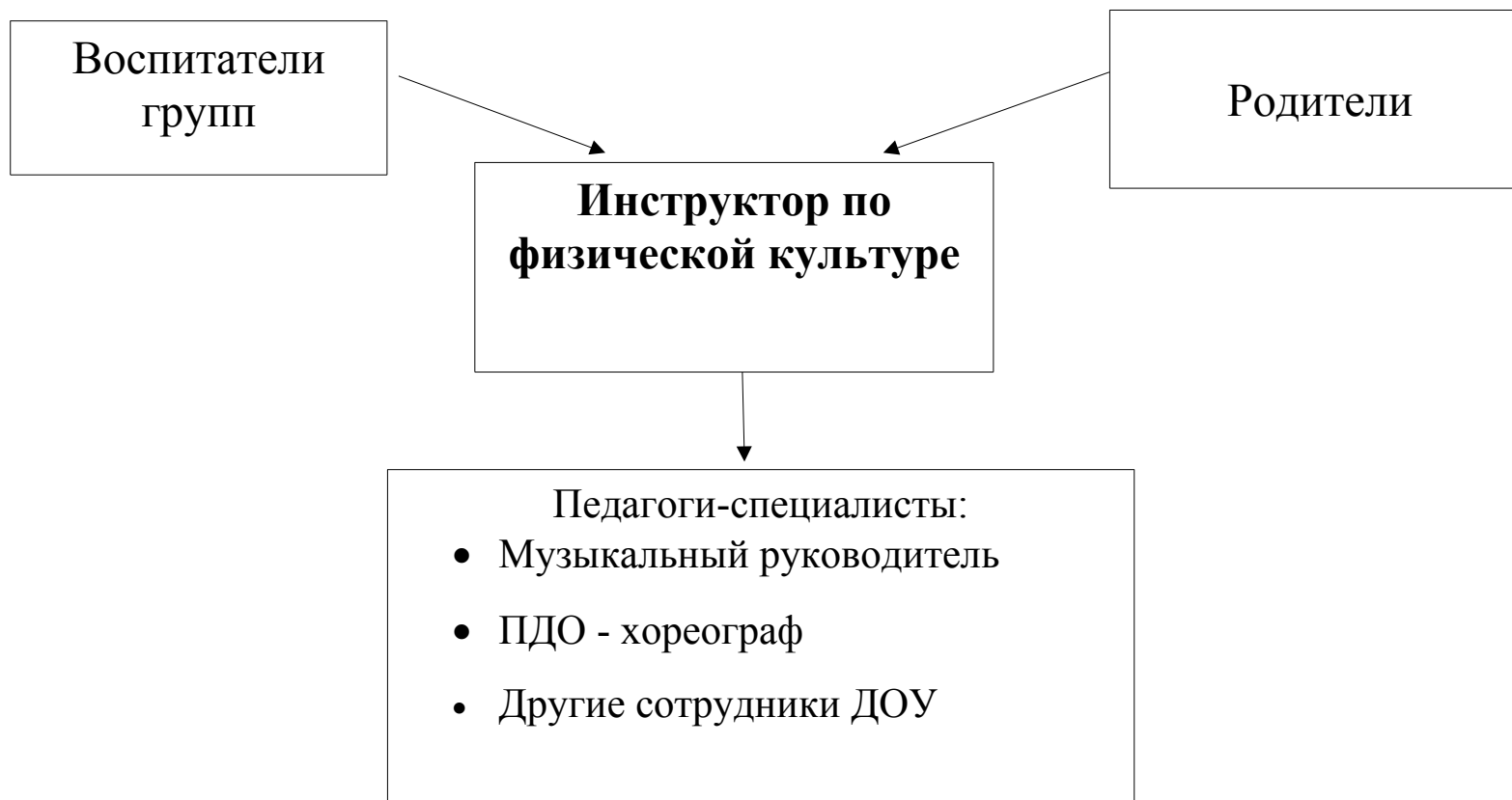
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -музыкально-ритмическая, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корректирующие -классические, - коррекционные. 	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Базовый вид деятельности

	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники

дата	Формы работы
сентябрь	Выступление на родительских собраниях «Цели и задачи физического воспитания детей данного возраста»
октябрь	Проведение семейного спортивного праздника «Осень золотая» с родителями и детьми старших и подготовительных групп
ноябрь	Проведение индивидуальных консультаций и бесед с родителями детей, имеющих 2 и 3 группы здоровья Выставка рисунков «Спортивная семья»
декабрь	Информационный стенд «Укрепление опорно-двигательного аппарата»
январь	Информационный стенд «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»
февраль	Спартакиада «Мама, папа, я – спортивная семья»
март	Фотовыставка «Наши чемпионы»
апрель	Папка-передвижка «Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения у детей-дошкольников»
май	Проведение семейного спортивного праздника «Дружная семья» с родителями и детьми средних групп
июнь	Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики физического развития
июль	Информационный стенд «Организация и проведение активного летнего отдыха детей и взрослых»
август	Привлечение родителей к активному участию в подготовке и проведении «Летней спартакиады»

Вторая младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю:

В физкультурном зале– 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится один раз в год
10 – 25 мая

Перспективное планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	2-3 недели – без предметов, 4 неделя – с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками, 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча из положения, сидя ноги вроз.; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-3 недели – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную,	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги

	<p>формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>3-я неделя – с мячом. 4-я неделя – с погремушками</p>	<p>2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч</p>
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p>
Март	<p>Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ползании через препятствия; в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)</p>
Апрель	<p>Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе по доске, ползании по доске. Формировать правильную осанку.</p>	<p>1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры</p>

	Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом		
Май	Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.	1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом.	1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5. Ходьба по доске, руки на пояс

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В физкультурном зале – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

1- 15 сентября

10 – 25 мая

Перспективное планирование физкультурных занятий в средней группе

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении,	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками

	подлезание под шнур в группировке.		6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске
Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием
Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Прыжки на двух ногах через шнур. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча друг другу; умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1,2 –я недели б/п, 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – с флажками	1 Ходьба и бег между предметами, не задевая их 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине
Декабрь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с кубиками, 4-я неделя – б/п	1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)
Январь	Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с косичкой, 3-я неделя – б/п	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2 .Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа

	четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.	4-я неделя – с обручем	3.Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.	1,3,4 -я недели – б/п, 2-я неделя – с мячом	1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с флажками	1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске
Апрель	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях

	бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.		
Май	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скакалку в игре «Удочка»	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с гимн. Палкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В физкультурном зале – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

1-15 сентября

10-25 мая

Перспективное планирование физкультурных занятий в старшей группе

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений
Сентябрь	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п	1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с

	высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.		мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
Октябрь	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5. Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч
Ноябрь	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке	1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.
Декабрь	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции,	1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях

	прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону.		<ol style="list-style-type: none"> 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей
Январь	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием	<ol style="list-style-type: none"> 1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. Стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо
Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	<ol style="list-style-type: none"> 1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезание под рейку, построение в три колонны.	<ol style="list-style-type: none"> 1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьим лапам»

Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове
Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьей» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В физкультурном зале– 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

1- 15 сентября

1 - 15 мая

Перспективное планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений
-------	--------	----------------------------	------------------------

Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет
Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гим. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет
Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах	1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги

	переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.		5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)
Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.	1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове
Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гимн. стенке
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гимн. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу

Апрель	Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п	1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину 4. Прыжки в длину с разбега 5. Метание мешочков в вертикальную цель 6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине
Май	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и забрасывание в корзину

Месяц	Вторая группа ясельного возраста. Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	Развлечение «Дом, в котором мы живем!»	Досуг «Спортивный детский сад»		
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«Праздник резиновых мячей»	Семейный спортивный праздник «Осень золотая»	Семейный спортивный праздник «Осень золотая»
Ноябрь	Неделя здоровья			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг скок»)	«Дед, баба и колобок (Давыдов М.А.)»	«Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе	«Город физкультурный» физкультурное развлечение
Январь	Неделя здоровья			
Февраль	«Весёлые самолёты»- тематическое занятие	«Бравые солдаты»	«Мама, папа, я - спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы» - с родителями
Март	Развлечение по мотивам русской народной сказки «Заюшкина избушка»	«Волк и семеро козлят»	Весенняя спартакиада «Мы будущие чемпионы»	Весенняя спартакиада «Мы будущие чемпионы»
Апрель	Неделя здоровья			

Май		Праздник Семейные старты «Дружная семья»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп
-----	--	--	--	--

Планирование событий, праздников, мероприятий

Программа обучения игре «Баскетбол»

Подвижная игра является средством гармоничного развития ребенка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. Подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество. Обучение элементам спортивных игр предусмотрено и проводится в ДОУ, в соответствии с ОП ДО. Программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи.

Цель: Познакомить и разучить правила игры в баскетбол, действиями защитников, нападающих.

Задачи: Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность.

Содержание обучения:

Старшая группа (17 занятий)

Подготовительная группа (21 занятий)

№ п/п	Содержание занятия старшая группа	Количество занятий
1	«Найди свой цвет» - бег под музыку, во время остановки выполнить построение	2
2	«Вышло солнышко из реки» (бег в рассыпную, быстро построиться возле своего обруча в круг)	3
3	«Ручей» (бег, взявшись за руки)	3
4	Чье звено быстрее перенесет мяч в последний обруч	3
5	«Туннель с мячом» (прокатывание мяча между ног)	3
6	«Туннель» (прокатывание мяча в туннель, упор в положениях «лежа» или «сидя»)	3

№ п\п	Содержание занятия подготовительная группа	Количество занятий
1	«Задний ход» (бег «змейкой» втроем, взявшись под руки, спиной вперед)	2
2	«По кочкам» (прыжки)	3
3	«Серпантин» (бег между игроками)	4
4	«Вместо скакалки» (прыжки с обручем)	4
5	Мячи «Три мяча» (поочередно переносить из обруча в обруч – по три мяча).	4
6	«Перекасти быстрее» (проползание между ног с катанием обруча, переносом мяча)	4

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с гранулами 100–120 г	20
2.	Флажки разноцветные	20
3.	Мячи резиновые (комплект из 2 мячей различного диаметра)	39
4.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	5
5.	Коврик массажный 25 x 25 см резиновый	8
6.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика	1
7.	Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 x 42 см с фиксированным расположением следочков: стопа, ладонь, колено, носок, пятка; для отработки различных способов ходьбы)	2
8.	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
9.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	1
10.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	2
11.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	1
12.	Маты поролоновые	2
13.	Тоннель игровой	2
14.	Дорожка массажная	1
15.	Скамья гимнастическая	3
Детские тренажеры		
16.	Батут круглый без держателя (диаметр 127 см)	1
17.	Тренажер растяжения	5
18.	Тренажер «Колибри»	1

**Примерный перечень основных движений и упражнений
Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, обручем приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со

сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через

несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с

ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч

одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. [Текст] / Э.Й. Адашкявичене – М.: Просвещение, 1983. – 79с., ил.
2. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников [Текст] / М.М. Борисова – М.: Обруч, 2015. – 160 с.
3. Васильева М.А., Гербова В.В. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / М.А. Васильева, В.В. Гербова – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 240 с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. [Текст] / М.А. Давыдова – М.: ВАКО, 2007 – 304с.
5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. [Текст] / М.Ю. Картушина -М.: ТЦ Сфера, 2004.-128с.

6. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. [Текст] / Л.И. Пензулаева – М.: Просвещение, 1988. – 101с.: ил.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. [Текст] / Л.И. Пензулаева – М.: Просвещение, 1988. – 112 с.: ил.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. [Текст] / Л.И. Пензулаева – М.: Просвещение, 1988. – 143с.: ил.
10. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей и родителей. [Текст] / М.А. Рунова – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с.+цв.вкл.1бс.
11. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. [Текст] / В.Г. Фролов – М.: Просвещение, 1983. – 191 с., ил.
12. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. [Текст] / Г.А. Широкова - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 222с. – (Мир вашего ребенка).

Приложения

Тематические подвижные игры для дошкольников.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, формирование навыка выполнять игровые действия, подчиняясь правилам, развитие основных видов движения.

СЕНТЯБРЬ.

2 неделя: Овощи, фрукты, сбор урожая, город, деревня.

«Огуречик, огуречик» (с 3 лет)

Водящий находится в стороне от других детей. Играющие ритмично приседают и говорят:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием текста дети разбегаются, водящий - «мышка» ловит кого-нибудь из них. Пойманный становится водящим.

«Капуста» (с 5 лет)

В центре игровой площадки рисуется круг – это «огород». В середине круга мелкие предметы-заместители – «капуста». Взрослый говорит: «Однажды дед разбил на лесной полянке огород. Вырастил нежную, хрустящую капусту. И все бы ничего, да повадились лесные звери капусту таскать. Пришлось хозяину огород сторожить. Весь день охранял он свой урожай, а ночью заяц, волк и медведь опустошили грядки. Но на другой день звери взамен принесли морковки пучок да меду полную колоду. Обрадовался хозяин и стал других зверей угощать. Давайте и мы так поиграем».

Все участники игры стоят за кругом – они «звери», а один выбирается «хозяином». Он садится рядом с капустой. Хозяин изображает движениями то, о чем говорит.

Я на камушке сижу,
Мелки колышки тешу.
Огород свой горожу,
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица, бобер и куница,
Заяц с белой лапкой
И мишка косолапый.

С окончанием текста играющие («звери») стараются быстро забежать в огород, схватить капусту и убежать. Тот, кого хозяин поймает, на один кон выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет капусты, объявляется победителем.

3 неделя: Деревья.

«Быстрее к своему листу» (с 3 лет)

Дети распределяются на две подгруппы. В них каждый ребенок берет по одному листу (например, клена и березы). Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки.

Ведущий с двумя листьями в руках стоит посередине её. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа. Побеждает та подгруппа, где дети были более внимательны и не теряли ориентировки в пространстве.

«Деревья, травы, цветы» (с 5 лет)

Игроки становятся в ряд перед ведущим. Ведущий по очереди называет цветы, кусты, деревья. Задача ребят, услышав название дерева, подпрыгнуть, куста – присесть, травы – похлопать в ладоши.

Ведущий начинает перечислять вперемешку: ландыш, сосна, пихта, береза, кедр, тополь, смородина, каштан, яблоня, ель, роза, одуванчик, калина, липа, осока и т.д. Дети должны вовремя отреагировать и не перепутать движения.

4 неделя: Золотая осень.

«Солнышко и дождик»

«Кап-кап-кап» (с 3 лет)

Игроки находятся на площадке. В центре площадки водящий – педагог с закрытым зонтом. По команде «На прогулку!» дети разбегаются в разных направлениях по площадке. По команде «Кап-кап-кап!» педагог раскрывает зонт, а дети бегут и прячутся под ним.

«Море волнуется» (с 5 лет)

Игроки строятся на площадке и говорят:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

Морская фигура, на месте замри!

В такт словам дети взмахивают руками. С последними словами останавливаются и замирают на месте, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры. Фигура обязательно должна быть морская.

Усложнение: дети придумывают фигуру в парах или в тройках.

ОКТАБРЬ.

1 неделя: Домашние и дикие животные нашего региона.

«Лохматый пес» (с 3 лет)

Дети находятся на одной стороне зала или площадки. Водящий изображает собаку и находится на противоположной стороне. Дети подкрадываются к «собаке», а воспитатель произносит:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим: что-то будет?

Дети приближаются к собаке. Как только заканчивается чтение стихотворения, собака вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собака гонится за ними, старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, собака возвращается на место. Игра заканчивается, когда собака поймаёт несколько убегающих.

«Зайчата» (с 3 лет)

Все дети – «зайчики». Они располагаются на пригорке. Им может служить любая возвышенность. Воспитатель произносит:

В поле на пригорке

Зайчики сидят.

Свои лапки греют,

Ими шевелят (дети делают соответствующие движения)

Крепче стал мороз, никак,

Мы замерзнем, сидя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

(зайки сбегают с горки, начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку)

По сигналу воспитателя зайчики возвращаются на горку.

Игра продолжается.

«Бездомный заяц (с 4 лет)

Дети встают в обручи, расположенные по кругу – они «зайцы». Выбирается волк и один «заяц» без дома. Волк догоняет зайца, который пробежав один-два круга, заскакивает в обруч «дом» к любому зайцу. Тот заяц, к которому заскочил убегающий, становится бездомным и убегает от волка. Если волку удалось поймать зайца, то этот ребенок выходит из игры. Когда остается несколько не пойманных зайцев, игра заканчивается. Обязательное условие: волк и заяц бегают только по внешнему кругу.

«Поросята и волк» (с 4 лет)

Игроки – «Поросята» сидят в «домике» за гимнастической скамейкой. На противоположной стороне площадки находится «дверь» - дуга, за ней сидит водящий – «волк». Со словами: «Никакой на свете зверь не откроет эту дверь, волк из леса никогда не ворвется к нам сюда!» - дети перешагивают через скамейку и передвигаются по площадке в упоре на коленях. По команде «Волк!» поросята поднимаются на ноги и убегают в домик, а волк подлезает под дугой, который успел укрыться в домике, или тот, кого волк поймал последним.

«Серый кот» (с 5 лет)

По считалке выбирают «кота». Остальные – «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну. Колонна движется по площадке. Между котом и мышками происходит разговор:

- Есть мыши в стогу?

- Есть!

- Боятся кота?

- Нет!

- А я, Котофей, разгоню всех мышей!

Мыши разбегаются, кот ловит их. Разбежаться можно только после заключительных слов кота.

«Хитрая лиса» (с 5 лет)

Дети строятся в круг и закрывают глаза. Воспитатель дотрагивается до плеча любого ребенка, и он становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза и спрашивают три раза «Хитрая лиса, где ты?». Лиса впрыгивает в круг и кричит «Вот она я!» После этих слов дети разбегаются, а лиса пытается осалить их. Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того, как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие снова образуют круг, игра возобновляется, повторяется 5-6 раз.

«Белки в колесе» (с 5 лет)

Дети строятся в круг. Каждый игрок держит перед собой на полу обруч в вертикальном положении, образуется туннель из обручей, расположенных по кругу. Выбирается пара игроков – две «белки». По сигналу воспитателя первая белка догоняет вторую. Обе пролезают через обручи. Запятнав убегающую белку, вторая меняется с ней ролями. Затем выбирается новая пара белок. По окончании игры, которая проводится 3-4 раза, отмечают белки, которых не смогли запятнать.

2 неделя: Грибы.

«По грибы» (с 3 лет)

Дети изображают грибы на опушке сидя на корточках. Воспитатель говорит, что грибы растут, когда идет дождь: «кап-кап-кап». Выросли грибы. Пошел грибник их собирать. Чтобы не попасть в корзину к грибнику, дети «грибы» убегают от него. Игра заканчивается, когда грибник произносит слова: «Я грибочков не нашел, я устал, домой пошел». Игра повторяется 2-3 раза.

«Собери съедобные грибы» (с 5 лет)

Дети делятся на команды. Первые игроки держат в руках корзинки. Напротив каждой команды разложены съедобные грибы по количеству игроков в команде и несъедобные.

По сигналу первые игроки бегут и кладут в корзинку по одному грибу, оббегают поворотную стойку, бегут обратно, передают корзинки следующим игрокам своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

3 неделя: Правила и безопасность дорожного движения.

«Бегущий светофор» (с 3 лет)

Дети ходят врассыпную по залу (площадке). У ведущего (взрослый) в руках три флажка (красного, желтого и зеленого цветов). Время от времени ведущий поднимает вверх разные флажки разных цветов. Зеленый – дети продолжают двигаться по залу, желтый – прыгают на месте, красный – все должны остановиться на том месте, где их застал сигнал.

«Островок безопасности» (с 4 лет)

Дети совершают различные движения (на усмотрение ведущего) под музыку. Когда музыка останавливается, дети должны быстро занять «островок безопасности», начерченный (выложенный из шнуров) в центре зала (площадки).

«Передай жезл» (с 5 лет)

Играющие выстраиваются в круг. Жезл регулировщика передается игроку слева. Обязательное условие: принять жезл правой рукой, переложить в левую и передать следующему участнику. Игра идет под музыку. Как только музыка прерывается, тот, у кого оказался жезл, поднимает его вверх и называет любое правило дорожного движения (или дорожный знак). Замешкавшийся или неверно назвавший правило или знак выбывает из игры. Побеждает последний оставшийся игрок.

«Зебра» (с 5 лет)

В каждой команде всем участникам, кроме последнего, раздается по полоске белой бумаги. Стоящий в колонне первым ребенок делает шаг вперед, кладет впереди себя полоску, встает на нее, затем возвращается к команде. Вторым участник шагает к лежащей полоске, кладет на пол свою ступеньку «зебры» впереди первой и возвращается в колонну.

Последний игрок подходит к «зебре», шагает по ней, аккуратно переступает с одной полоски на другую, а возвращаясь к команде, собирает с пола все полоски. Побеждает команда, первой выполнившая задание и не пропустившая при перешагивании ни одной полоски.

4 неделя: Явления природы.

«Солнце, заборчик, камешек» (с 3 лет)

Воспитатель поизносит команды и выполняет их вместе с детьми. «Солнышко!» - поднять руки и растопырить пальцы.

«Заборчик!» - ладони выпрямлены, пальцы прижаты друг к другу. «Камешки!» - руки сжаты в кулачки.

«Солнце и Луна» (с 4 лет)

На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за каждой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в центре площадки в шеренги спиной одна к другой и лицом к своему «домику» на расстоянии 1,5 – 2 м.

Ведущий называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой поворачиваются, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место.

«Нарисуй солнышко» (с 5 лет)

Образуются несколько команд, каждая из которых должна выстроиться в колонну по одному. У линии старта перед каждой из команд лежат гимнастические палки, количество которых равно числу игроков. Впереди каждой команды на расстоянии 5-7 м кладут обруч. Основная задача участников эстафеты – поочередно по команде выбежать из колонны, подхватить палки и разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, первой выполнившая задание – быстро и красиво выложившая солнышко

НОЯБРЬ

1 неделя: Мой родной город.

«Трамвай» (с 3 лет)

Дети выстраиваются за воспитателем, положив руки друг другу на плечи. Воспитатель объясняет, что они поедут на трамвае по городу. Игра начинается, дети едут, и произносят звуки «тук, тук, тук». Так стучат колеса по рельсам. Воспитатель объявляет остановки. Дети на остановках выходят из трамвая (имитируют сбор цветов, ловлю бабочек, игру возле фонтана).

«Лошадки» (с 4 лет)

Воспитатель объясняет детям, что они сегодня отправляются в цирк, и превращаются в лошадок. Дети «лошадки» под музыку двигаются галопом по залу. Как только музыка прерывается, «лошадки» опускаются на одно колено. Выбирается самая грациозная лошадка. Игра повторяется.

«Кукольный театр» (с 5 лет)

Разыгрываем сказку «Золотой ключик». Дети становятся куклами из театра Карабаса-Барабаса. Один ребенок – водящий «Карабас-Барабас». Ему завязывают глаза, и он садится на стул. Остальные игроки становятся в цепочку и, по очереди проходя перед «Карабасом», должны коснуться его колена. «Карабас» пытается поймать за руку игрока. Тот, кого он поймал, становится «Карабасом». Игра повторяется 3-4 раза.

2 неделя: Водоемы.

«В реку» (с 3 лет)

Перед началом игры ведущий чертит две параллельные линии, расстояние между которыми должно составлять около 1 м – это «река». Все участники игры должны равномерно располагаться за линиями. Затем ведущий начинает произносить команды. После команды «В реку!» детям нужно быстро занять места между линиями, перепрыгнув внутрь в реку. По команде «Из реки!» - вернуться в исходное положение.

Ведущий может несколько раз подряд скомандовать «В реку!», тогда участники, оказавшиеся в реке, должны оставаться на своих местах. Дети, ошибочно выполнившие команду, выбывают из игры. Самый внимательный и ловкий становится ведущим.

«Удочка» (с 4 лет)

Игроки – «рыбки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Рыбак вращает скакалку по кругу на уровне пола, а рыбки подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы удочка их не задела. Игрок, которого задела скакалка, временно выбывает. Отмечаются самые ловкие рыбки.

«Щука в реке» (с 6 лет)

Площадка двумя линиями делится на 3 равные части. По бокам – «реки», в центре – «протока». Игроки – «караси» находятся в одной из рек, а водящий – «щука» - в протоке. По команде «Караси в реку!» караси перебегают из одной реки в другую, а щука старается, не выходя за границы протоки, их запятнать. Пойманные караси остаются в протоке. Они берутся за руки и образуют круг – безопасное место для других карасей, куда щука не может зайти. Теперь, пробегая через протоку, карасям можно забежать в круг и выбежать из него в другую реку.

Игра продолжается, пока не останутся на свободе 3-4 карася. Из их числа выбирается новый водящий.

3 неделя: Водный транспорт.

«Лодочки» (с 3 лет)

По периметру площадки расположены обручи – «лодочки». Игроки занимают место в любом обруче и приседают. По команде «Поплыли!» выполняют вместе с педагогом движения руками, имитируя взмахи веслами. По команде «Причалили к берегу!» выходят из лодок и выполняют имитационные упражнения с разновидностями ходьбы и бега. По команде «Садимся в лодки!» входят в свои обручи и плывут дальше. Дети не должны занимать чужую лодку, а значит нужно запомнить цвет и местоположение своего обруча.

«Причал» (с 5 лет)

По углам площадки раскладывают мягкие модули разных цветов. Это причалы для кораблей. У детей в руках мячи, соответствующие по цвету с модулями. Дети двигаются по залу, выполняя заданные упражнения с мячами, имитирующие движения кораблей по морю. По сигналу ведущего, дети – корабли должны причалить к своему модулю.

4 неделя: Вода на службе сказочных героев.

«Водяной» (с 3 лет)

Дети стоят по кругу. «Водяной» стоит в центре круга. Дети идут по кругу и произносят слова:

Дедушка Водяной,

Что сидишь ты под водой?

Выгляни на чуточку,

На одну минуточку.

Водяной просыпается и пытается запятнать детей.

«Водяной» (с 4 лет)

«Водяной» стоит в центре круга с завязанными глазами. После произнесенных слов «Водяной» подходит к одному из играющих и пытается узнать его. Если водяной угадал, узнанный игрок занимает его место. Если нет, игра продолжается в том же составе.

«Гуси-лебеди» (с 5 лет)

Дети – «гуси» находятся на одной стороне площадки. Ребенок – «лиса» в середине зала. «Пастух» - ведущий спрашивает гусей:

Гуси, гуси!

Га, га, га!

Есть хотите?

Да, да, да!

Так плывите!

Нам нельзя!

Там у берега лиса!

Не пускает нас она!

Гуси, гуси, вы летите,

Только крылья берегите!

Дети летят, расправив крылья, а лиса пытается запятнать их. Пойманных гусей она уводит к себе.

ДЕКАБРЬ.

1 неделя: дни недели, части суток, времена года.

«День и ночь» (с 3 лет)

На команду «День» – дети двигаются по залу, на команду «Ночь» – замирают на местах. Ведущий следит за тем, чтобы дети не двигались.

«День и ночь» (с 5 лет)

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от неё по ту и другую сторону команды выстраиваются в шеренги спиной друг к другу.

Ведущий говорит: «Приготовились!», а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала. Выигрывает та команда, которая поймала больше соперников.

2 неделя: Моя семья.

«По ровненькой дорожке» (с 3 лет)

Дети стоят в обручах или сидят на скамейке. Воспитатель предлагает всем пойти гулять. Дети могут свободно ходить по залу. Взрослый говорит ритмично, в определенном темпе:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

В ямку – бух!

Вылезли из ямы...

После двух-трех повторений воспитатель произносит:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагали наши ножки,

Шагали и устали,

Устали наши ножки.

Вот наш дом –

Там мы живем.

По окончании текста дети бегут к обручам или скамейке и занимают свои места.

«Дружные ребята» (с 4 лет)

Дети строятся в круг, в центре – водящий. Дети идут по кругу и произносят текст:

Мы все дружные ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

Ребята разбегаются, а ловишка пытается их осалить.

«Близнецы» (с 5 лет)

Участвуют две команды. Игроки каждой команды разбиваются на пары и встают друг к другу спиной (вплотную), сцепившись руками под локтями. По сигналу первые пары передвигаются боком в сцеплении до стойки и обратно, передают эстафету следующей паре, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

3, 4 неделя: Волшебные сказки.

«Бабушка – яга» (С 3 лет)

Дети, взявшись за руки, идут вокруг Бабы-яги, и произносят текст:

Ах ты, Бабушка-яга –

Костяная нога,

В лес ходила, дрова носила,

Печь топила, кашу варила

И нас ловила...

Сказав последнюю фразу, ребята хлопают в ладоши и бегут на стульчики. Баба-яга бежит за ними, и как - будто пытается их поймать, но не ловит (для детей 3 лет) и ловит (для детей 4 лет).

«Снежная королева» (с 5 лет)

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» - в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и остается стоять на месте. Игра продолжается до тех пор, пока Снежная королева не заморозит всех игроков, кроме последнего. Самый быстрый и ловкий меняется ролями с Королевой.

ЯНВАРЬ.

2 неделя: Русский фольклор.

«Пузырь» (с 3 лет)

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателями они говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Произнося текст, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет: «Пузырь лопнул» - дети опускают руки, хором говорят: «Хлоп» и присаживаются на корточки.

Воспитатель предлагает надуть новый пузырь, игра возобновляется.

«Мороз» (с 4 лет)

С помощью считалки выбирается Дед Мороз:

То зеленый ты, то красный,

В шубе ты и в кушаке,

У тебя синий нос,

Это ты, Дед Мороз!

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается догнать и дотронуться до любого игрока, «заморозить» его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу. Игра повторяется 4 – 5 раз.

«А-рам-шим-шим» (с 5 лет)

Водящий стоит в центре круга с закрытыми глазами и вытянутой вперед рукой. Играющие бегут по кругу со словами:

А-рам-шим-шим,

А-рам-шим-шим,

Арамия-гуся,

Покажи-ка на меня.

На последних словах круг останавливается, и игроки смотрят, на кого указывает рука водящего. Тот, на кого показал водящий, выходит из круга и встает спиной к спине с водящим за кругом. Все хором произносят: «Раз, два, три - беги».

На счет «три» дети бегут в разные стороны по кругу и пытаются занять свободное место в кругу стоящих детей.

Водящим становится тот, кто остался без места.

3 неделя: Царство животных.

«Ежик и мыши» (с 3 лет)

Ежик, ежик, тупы-туп (Дети идут по кругу, произнося текст вслед за воспитателем)

Весь колючий, острый зуб. (В центре круга – «ежик», ребенок в шапочке ежа)

Ежик, ежик, ты куда?

Что с тобою за беда?

А ежик глазками – хлоп, хлоп! (Дети в кругу останавливаются и выполняют вместе с

А ежик ножками – топ, топ! (ежилом движения согласно текстовому

Слышит ежик – всюду тишь. (сопровождению: открывают и закрывают глаза,

Ой! Скребется где-то мышь! (топают, слушают, скребутся)
Беги, беги, ежик, (Дети разбегаются по залу, прячутся от ежа в « норки» -
Не жалея ты ножек. (разложенные на полу обручи).
Ты лови своих мышей,
Не лови наших детей!

«Усатый сом» (с 4 лет)

Площадка делится на две части – «реку» и «берег». Игроки – «рыбки» находятся на одной стороне площадки (в реке), водящий – «сом» стоит в центре площадки на границе реки и берега. Дети хором говорят:
Под камнями сом не спит,
Он усами шевелит,
Рыбки, рыбки, не зевайте,
К сому в плен не попадайте.

После этих слов рыбки бегут в сторону берега, а сом старается их догнать и запятнать. По окончании игры подсчитывается количество пойманных рыбок, затем игра повторяется с новым водящим. Сом не должен забегать за линию берега.

«Змея» (с 5 лет)

Игроки строятся в колонну по одному и кладут руки на пояс впередистоящего. Первый игрок в колонне – «голова», последний – «хвост». По сигналу голова должна развернуть колонну – туловище змеи и запятнать хвост, который старается увернуться. Если голова запятнала хвост или разорвалось сцепление, то игра останавливается и выбираются новые водящие.

4 неделя: Сказки о животных.

«Колобок и лиса» (с 3 лет)

Дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч – «колобок», а другому игроку, стоящему напротив, - мягкую игрушку лису. По сигналу дети начинают передавать игрушку по кругу. Колобок старается убежать, а лиса – догнать его. Если лиса догонит колобка, то игра продолжается в обратном направлении. Колобка и лису нужно передавать аккуратно, не бросать и стараться не уронить.

«Репка» (с 5 лет)

Участвуют две команды, в каждой из них по 6 игроков. Игроки распределяют роли бабки, дедки, внучки, собачки Жучки, кошки и мышки и становятся по разные стороны каната – «репки». Между игроками проводится разделительная линия, которая проходит посередине каната.

По сигналу персонажи сказки стараются перетянуть всех игроков соперника за разделительную линию. Выигрывает команда, которой удалось это сделать. Чтобы удобнее было перетягивать канат, игрокам надо встать в шахматном порядке, по обе стороны каната, не мешая друг другу.

ФЕВРАЛЬ

1 неделя: Гендерное воспитание

«Найди свой домик» (с 3 лет)

Взрослый предлагает детям выбрать «домики». Это могут быть стулья, скамейки, кубы, обручи, начерченные на земле кружки. У каждого отдельный домик. По сигналу воспитателя дети выбегают из домиков, расходятся, резвятся до тех пор, пока взрослый не скажет: «Девочки в свои домики!» или «Мальчики в свои домики!» Побеждает тот, кто быстрее добежит и правильно определит свой домик.

«Кто ушел?» (с 4 лет)

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5-6 человек), затем отвернуться и закрыть глаза. Один ребенок по выбору воспитателя прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?» Ребенок открывает глаза. Если он угадает ушедшего, то выбирается другой водящий. Тот, кто прятался, становится на свое место. Игра повторяется 4-5 раз.

Дети не должны подсказывать: называть того, кто ушел.

«Узнай по голосу» (с 5 лет)

Играющие стоят по кругу, водящий выходит в середину круга, закрывает глаза. Дети идут по кругу и говорят:

Мы немножко порезвились,

А теперь остановились.

Ты, (имя водящего ребенка), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай.

Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если отгадал, открывает глаза и меняется с узнанным местами. Если водящий ошибся, снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

2 неделя: Строение человека

«Все захлопали в ладоши» (с 3 лет)

Все захлопали в ладоши,

Дружно, веселее,

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

(Дети хлопают в ладоши)

(Стучат по ножкам)

По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Завертелись наши ручки,
Снова опустились,
Покружились, покружились,
И остановились.

(Хлопают по коленкам).

*(Поднимаем медленно руки вверх)
(Поворачиваем кисти рук вправо, влево)
(Опускают руки).
(Поворачивают кисти рук в разные стороны)
(Опускают руки вниз).*

«Части тела» (с 4 лет)

Играющие перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгаю, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнера и кладет ему руку на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

Педагог может предлагать разные комбинации: «рука – рука», «рука – нос», «рука – ухо», «спина – спина», «рука – живот» и т.п.

«Береги руки» (с 5 лет)

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который становится в середине круга. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх.

По сигналу воспитателя «Береги руки» водящий старается коснуться ладоней одного из играющих. Как только стоящий в кругу заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину.

Те дети, до ладоней которых дотронулся водящий, считаются проигравшими. Нельзя все время держать руки за спиной.

Вариант игры: Играющим дается в руки шнур со связанными концами, за который ребята держатся двумя руками. Водящий стремится коснуться руки кого-нибудь из играющих, а играющий в этот момент должен опустить шнур и спрятать руки за спину. Не успевший спрятать руки проигрывает. Снимать руки со шнура можно только в тот момент, когда водящий протянул руку к кисти стоящего по кругу.

3 неделя: Наши защитники

«Переправа» (с 3 лет)

Дети из одного конца зала в другой передвигаются вместе с воспитателем разными способами: прыжками, бегом, мелкими шагами «как муравьишки», «по-медвежьи».

«Переправа» (с 4 лет)

Дети делятся на команды. Первый игрок каждой команды держит в руках два резиновых коврика. По сигналу игроки передвигаются, переходя с коврика на коврик до финиша. Затем берут коврики в руки и бегом возвращаются к своей команде. Если игрок наступил ногой мимо коврика, то это считается ошибкой. Выигрывает игрок, который первым пересек стартовую линию и не допустил ошибки.

«Разведчики» (с 5 лет)

Дети делятся на команды. На расстоянии 3-5 м перед каждой командой – палка, положенная концами на стулья. По сигналу первые игроки команд бегут к палке. Перешагивают через неё, поворачиваются кругом и встав на четвереньки, проползают под палкой (разведчики тайно пробираются в секретное место).

Затем они быстро поднимаются на ноги, бегут к своей команде, касаются рукой следующего игрока и встают в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая выполнение задания.

«Танки» (с 6 лет)

Команды (по 4-6 человек) строятся в колонну за стартовой линией. Каждый игрок правой и левой руками держит гимнастическую палку, размещенную параллельно полу. Палки находятся по обе стороны «танка». По сигналу танки передвигаются до поворотной стойки и обратно.

Выигрывает команда, которая первой пересекла стартовую линию (зачет по последнему игроку). Передвигаться можно бегом или быстрым шагом, но нельзя тянуть и подталкивать друг друга.

4 неделя: Сказочные герои - люди

«Бармалей» (с 3 лет)

Воспитатель – Бармалей.

Он подходит к детям со словами:

«Я добрейший Бармалей
Очень я люблю детей.
Кто пойдет со мной гулять:
Бегать, прыгать и скакать?»

Дети отходят от Бармалея, приговаривая:

«Не хотим с тобой идти,
Лучше нас ты догони!»

Дети убегают от Бармалея в свои «домики». Бармалей делает вид, что ловит детей.

Канатоходец Тибул (с 4 лет)

В сказке Юрия Олеши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату .

Канат, то есть обыкновенную веревку, можно просто протянуть по земле от старта до финиша.

Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге.

При этом нужно быть все-таки очень аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся «выстрел» — хлопок судьи, которым он предупредит о «грозной опасности».

Самые ловкие «Тибулы» принесут победу своей команде.

Незнайка на воздушном шаре (с 5 лет)

Вы помните героя Николая Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре?

А как устроен воздушный шар, вы, наверное, тоже знаете. По мере охлаждения воздуха в шаре из гондолы (корзины под шаром) выбрасывается балласт.

У нас в эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро.

В него положим балласт: мячи, кегли, кубики и т. д., количество предметов должно быть равно количеству участников эстафеты.

Не забудьте, нам еще нужен воздушный шар, чтобы все было точно как в сказке. На эту роль великолепно подойдет воздушный шарик, он даже называется почти так же.

Когда инвентарь готов, можно начинать эстафету.

Первый участник берет в одну руку ведро, в другой руке у него воздушный шарик.

Старт. С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч.

Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, то есть «облегчает корзину».

Вернувшись к команде, он передает ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое.

Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч.

А последний участник должен снова их собрать в ведро и вернуть команде.

МАРТ

1 неделя: Мамаи всякие нужны, мамы всякие важны.

«Пилоты» (с 3 лет)

Дети делятся на звенья возле своих ориентиров по цвету – это аэродромы. По сигналу воспитателя «Пилоты, к полету!», дети заводят моторы (совершают круговые движения руками перед грудью), расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят.

«Космонавты»

(с

5 лет)

По краям площадки располагаются 5-6 «ракетодромов». Внутри каждого из них располагаются «ракеты» - обручи, но обязательно на несколько обручей меньше, чем играющих. Все участники встают в круг в центре площадки. По команде ведущего идут по кругу, взявшись за руки, говоря слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» После этого все бегут к «ракетодрому» и занимают места в «ракетах». Кто не успел занять место — выбывает из игры.

«Таксисты» (с 5 лет)

Дети делятся на команды. Первая пара команды стоит в обруче (это такси) и держит его двумя руками на уровне пояса. По сигналу первые пары команд бегут до финиша и обратно, передают обруч следующей паре, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2 неделя: Искусство

Русские народные игры.

«Кто дальше бросит мяч (мешочек, снежок) (С 3 лет)

Дети, держа в руках мячики, стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. По сигналу воспитателя бросают мячи вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мяч. По следующему сигналу воспитателя дети бегут к своим мячам, останавливаются возле них, двумя руками поднимают мячи над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию. При бросании мешочка, его вес – 150 г.

«Кто дальше – на одной ноге» (с 4 лет)

Дети становятся в шеренгу на расстоянии друг от друга. Стоя на одной ноге (вторую согнуть в колене и крепко держать рукой за щиколотку), надо прыгнуть вперед как можно дальше.

Тот, кто опустится на обе ноги выходит из игры.

«Бездомный заяц» (с 5 лет)

Выбирается заяц и волк. Остальные дети – зайцы занимают места в обручах, разложенных на полу по кругу. По сигналу воспитателя заяц убегает, а волк догоняет его по внешнему кругу. Забегать во внутренний круг или пересекать внутренний круг – запрещено. Заяц, пробегая один – два круга, встает в обруч к любому ребенку, и тот становится бездомным зайцем. Если волк успеваеет запятнать зайца, тот выходит из игры.

«Жмурки» (с 6 лет)

По считалке выбирается водящий, которому завязывают глаза и ставят в центр круга. Дети, взявшись за руки, идут по кругу и спрашивают водящего:

- На чем стоишь?

-На траве.

- Что пьешь?

- Квас.

- Лови мышей, а не нас.

После этих слов дети разбегаются и тихонько зовут водящего, который пытается их поймать. Если водящий поймал кого-то из детей, то пойманный становится водящим.

3 неделя: Наземный транспорт, Животный мир.

«Трамвай и троллейбус» (с 3 лет)

Игроки стоят в колонне по одному, педагог – в начале колонны. По команде «Трамвай» дети шагают в колонне с ускорением и замедлением темпа. По команде «Троллейбус» - поднимают руки вверх и идут на носках.

Игру можно считать упражнением на внимание и синхронность действий.

«Вертолеты» (с 4 лет)

На площадке в свободном порядке лежат кольца – «аэродромы». Дети – «вертолеты» занимают любой аэродром. По команде «Вертолеты, заводим моторы!» игроки в приседе делают вращательные движения руками над головой, имитируя движения пропеллера. По команде «Полетели!» бегают по залу врассыпную, разводя руки в стороны. По команде «На посадку!» вертолеты «приземляются» на своих аэродромах. Отмечаются самые внимательные летчики.

«Автобусы» (с 5 лет)

Дети делятся на команды. Игрок, стоящий первым в колонне, - «водитель», остальные игроки – «пассажиры» автобуса. В 6-7 м от каждой команды стоят ориентиры. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие следуют друг за другом, держась за локти впереди стоящего.

Когда «автобус» (передний игрок – «водитель») возвращается на место с полным составом пассажиров, он должен подать сигнал словом «Конечная».

Выигрывает команда, первая прибывшая на конечную остановку (линию финиша).

«Поезд в тоннеле» (с 6 лет)

Дети делятся на команды и строятся в колонны по 5-6 человек за стартовой линией. Каждый берет за плечи впереди стоящего игрока. Напротив каждой команды две пары игроков образуют тоннель (5-6 м от линии старта), подняв сцепленные руки вверх (ширина тоннеля – 2 шага).

По сигналу колонны начинают движение в сцеплении вперед через тоннель и обратно. Выигрывает команда, которая первой пересекла стартовую линию (зачет по последнему игроку) и не разорвала сцепление.

Команда, разорвавшая сцепление, считается проигравшей.

«Кот и мыши» (с 3 лет)

Дети сидят на скамейке – это «мыши» в норках. В противоположной стороне – «кот», роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает, а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши убегают и прячутся в норках (занимают места на скамейке).

«Лохматый пес» (с 3 лет)

Дети стоят на одной стороне зала, игрушка собака – на другой стороне. Дети вместе с воспитателем гурьбой подкрадываются к игрушке, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: что-то будет?

Дети приближаются к собаке. Как только заканчивается чтение стихотворения, собака громко лает. Дети разбегаются, а собака гонится за ними.

Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться как можно дальше одно от другого, чтобы было пространство от бега.

«Поросята и волк» (с 4 лет)

Игроки – «поросята» сидят в «домике» за гимнастической скамейкой. На противоположной стороне площадки находится «дверь» - дуга, за ней сидит водящий – «волк». Со словами: «Никакой на свете зверь не откроет эту дверь, волк из леса никогда не ворвется к нам сюда!» - дети перешагивают через гимнастическую скамейку и передвигаются по залу в упоре на коленях. По команде «Волк!» поросята поднимаются на ноги и убегают в домик, а волк подлезает под дугой, догоняет и пятнает поросят.

«Лежебока-кот проснулся» (с 5 лет)

Перед началом игры выбирают «кота». Остальные дети – «птички». Кот садится на стул (скамейку) и делает вид, что спит. «Птички» встают друг за другом. По сигналу взрослого «Птицы полетели» ребята начинают бег по кругу в медленном темпе. Через 10-15 секунд взрослый произносит:

Лежебока-кот проснулся,

Он лениво потянулся.

Кот открывает глаза, потягивается – поднимает руки вверх, опускает их через стороны и произносит:

На охоту пора.

Затеваюсь игра!

После этого начинается бег врассыпную с ловлей и стремлением увернуться: кот ловит птичек. Пойманная птичка выбывает из игры.

«Серый кот» (с 6 лет)

По считалке выбирают «кота». Остальные – «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну. Колонна движется по площадке. Между котом и мышками происходит разговор:

- Есть мыши в стогу?

- Есть!

- Боятся кота?

- Нет!

- А я, Котофей, разгоню всех мышей!

Мыши разбегаются, кот ловит их. Кого поймают, тот становится котом. Разбежаться можно только после заключительных слов кота.

4 неделя: Сказки.

"Сказочные герои" (с 3 лет)

Правила игры: дети бегают врассыпную под музыку. На слова "Трусливый зайчик" дети присаживаются на корточки и закрывают руками голову. Опять бегают врассыпную. На слова "Хитрая лиса" дети останавливаются, ставят ручки на пояс. Опять бегают врассыпную под музыку. На слова "Сердитый волк" дети останавливаются и поднимают руки вверх, рычат. Игра повторяется несколько раз.

«Волк и семеро козлят» (с 4 лет)

Волк сидит в центре круга, а козлята идут вокруг волка хороводом и поют:

Семеро, семеро, семеро козлят

Весело, весело, весело стоят.

Весело Всезнайке, весело Бодайке,

Весело Топтушке, весело Болтушке,
Весело Дразнилке, весело Мазилке.
И, конечно, очень весело Кричалке.

Ну, давайте, братцы,
Прыгать и бодаться!

Волк от песен и шума просыпается и бежит ловить козлят. Козлята разбегаются в разные стороны и прячутся.
Пойманных волк уводит к себе в лес.

«Теремок» (с 5 лет)

Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка - норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка, да Комар-пискун. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок.
В эстафете будут участвовать шесть человек –по числу персонажей сказки.

А роль теремка выполнит обруч.

Эстафету начинает «Мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу двигается к финишу, где лежит обруч-«теремок».

Добежав, игрок продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником-«Лягушкой». Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки. Добежав, вдвоем пролезают через обруч, не разрывая при этом рук. Сделав это, они бегут за третьим, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, пролезают через обруч и бегут за шестым –это оказывается «Медведь».

Но они все же берут его за руку и ведут с собой к «теремку».

Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса.

«Медведь» в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находится внутри обруча, бегут, помогая «Медведю».

Кто разыграет сказку быстрее, тот и победил.

АПРЕЛЬ

1 неделя: Покорение космоса. Солнечная система.

«Путешествие в ракете» (с 3 лет)

Дети берут обручи, одевают их на себя на уровне пояса, и по показу воспитателя отправляются в полет на Луну. После полета, оставляют ракеты на полу и идут гулять по Луне, прыгая на двух ногах. После прогулки опять летят на ракетах на Землю.

«Перебежки марсиан» (с 4 лет)

Дети становятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка-марсианин. После слов: «Раз, два, три — беги!»— дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных детей и выбирается новый ловишка - марсианин.

«Соберем космический мусор» (с 5 лет)

Дети делятся на 2 команды с равным количеством человек за линией на одной стороне площадки. У детей в руках пустые корзинки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и корзинки. По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в соответствии с его цветом.

Усложнение:

- передвигаться только гигантскими шагами;
- передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

«Космическая эстафета» (с 6 лет)

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На площадке расставлены предметы (кубы, кирпичики, кегли). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки бегут между предметам, обегают фишки и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут 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 руки.

2 неделя: Перелетные птицы. Воздушный транспорт.

«Скворечники» (с 3 лет)

На полу раскладываются обручи на один меньше, чем количество играющих. Это скворечники. Все дети – «скворцы». Они свободно летают – бегают по площадке. На сигнал «По домам!» все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз. Заканчивая игру, воспитатель кладет еще один обруч. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

«Птенчики и орел» (с 4 лет)

Игроки – «птенчики» свободно располагаются на площадке в гнездах – обручах, водящий – «орел» находится в стороне от игроков. По команде «Птенчики, полетели гулять!» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, машут крыльями. По команде «Орел!» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать. Во время бега нельзя наступать на гнезда, прятаться нужно только в свое гнездо.

«Непоседа воробей» (с 5 лет)

Перед началом игры выбирают ребенка, который будет исполнять роль кота. Он встает на одной стороне зала.

Остальные дети – «воробьи» образуют круг. По сигналу воробьи начинают прыгать.

В зависимости от возраста и умения детей прыжки могут быть: на двух ногах, ноги врозь - вместе, смена ног в прыжке – одна вперед, другая назад, подскоки, с ноги на ногу, все перечисленные виды с поворотом вокруг себя.

«Кот» вместе со взрослым четко произносит слова:

Непоседа воробей прыгает и кружится,

Очень радуется он:

Не замерзла лужица.

Хорохорится, храбрится!

Только «мяу» он боится!

С окончанием текста кот ловит воробьев. Ребенок, которого запятали, выбывает из игры. Последний из пойманных меняется ролью с котом.

«Ласточка без гнезда» (с 5 лет)

На площадке в свободном порядке расположены обручи – «гнезда» по количеству детей. Игроки – «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая гнезда, не наступая на них, а воспитатель убирает один или два обруча. По сигналу ласточки занимают любое гнездо. Игроки, которым не хватило обруча, - ласточки без гнезда.

Игра повторяется, ласточки без гнезда остаются в игре.

3 неделя: Сказки, в которых герои передвигаются по воздуху.

«Баба-яга» (с 3 лет)

Взрослый - "Баба-яга". Он становится в углу комнаты. Ребята подходят к нему и дразнят:

Баба-яга - костяная нога,

Пошла в огород, испугала народ.

Побежала в баньку, испугала зайку!

"Баба-яга" старается поймать кого-нибудь из убегающих детей.

«Ядро барона Мюнхгаузена» (с 5 лет)

Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро.

Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта».

Ядром у вас будет обычный воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано: «Ядро».

Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками.

По сигналу в таком положении они проделывают путь до поворотного флажка и обратно.

Затем ядро передается следующему игроку и так далее, пока не выяснится, какая команда быстрее освоила «полеты на ядре».

Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра имеют свойство взрываться. Предупредите об этом ребят.

Если шарик-ядро лопнет, команда выбывает из игры и оплакивает погибшего «ядролетателя».

«Змей Горыныч» (с 6 лет)

Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу.

Ноги участника, стоящего в середине, связывают с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается как бы четыре ноги в общей сложности.

По сигналу «Змей Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев.

Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты.

4 неделя: Что из чего и для чего (инструменты и материалы)

«К названному предмету беги» (с 4 лет)

На площадке заранее разложены предметы, изготовленные из различных материалов (резина – мяч, пластмасса – кегли или кубики, ткань – флажки, дерево – эстафетные палочки и т.д.) Педагог называет любой материал, дети должны подбежать к предмету, выполненному из названного материала.

«Найди пару» (с 5 лет)

Ведущий раздает всем детям картинки с изображением предметов (каждого предмета по паре). По сигналу ведущего дети бегают, а когда услышат хлопок или звук свистка, каждый должен найти себе пару по группировке предметов и взяться за руки. В игре также могут принимать участие и нечетное количество детей, тогда один останется без пары и выйдет из игры.

Май

1 неделя: Огонь – друг и враг.

«Топаем, хлопаем» (с 3 лет)

Если информация, данная ведущим, правильная, дети хлопают в ладоши, если неправильная – топают.

Ведущий:

Знаю я теперь, друзья,

Что с огнем играть нельзя!

(Дети хлопают в ладоши)

Спички весело горят,

Буду с ними я играть.

(Топают ногами)

Коля убежал за дом,

Там играет он с костром.

(Топают ногами)

Он опасен, Лена знает,

Утюг больше не включает.

(Хлопают в ладоши)

Таня с Ниной играют,

На плите газ зажигают.

(Топают ногами)

Клим увидел: дом горит,

Мальчик «01» звонит.

(Хлопают в ладоши)

«Задымленный коридор» (с 4 лет)

Участники двух команд выстраиваются перед своим туннелем. По очереди они ползут по нему на четвереньках с опорой на колени и ладони, затем бегом возвращаются назад в команду. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

«Спички в коробке» (с 5 лет)

Двоих ребят выбирают водящими. Остальные стоят кругом и говорят:

Мы – сестрички,

Мы все – спички.

Разбегайтесь кто куда,
А не то вас ждет беда!

Водящие, взявшись за руки, предупреждают:

Ну-ка, спички, берегитесь,
В коробок не попадитесь!

Дети – «спички» разбегаются по площадке. Водящие ловят их, заключив в замкнутый круг сцепленными руками. Когда большинство игроков пойманы, игра повторяется с новыми водящими.

«Пожарная команда» (с 5 лет)

Стулья по числу игроков устанавливаются по кругу, спинками к центру. Играющие («пожарные») прохаживаются вокруг этих стульев под звуки музыки.

Как только музыка замолкает, игроки должны положить на стул, около которого остановились, какой-нибудь заранее приготовленный или легко снимающийся предмет одежды. Игра продолжается. Когда каждый участник положит три предмета (они оказываются на разных стульях), звучит сигнал тревоги: «Пожар!». Игроки должны быстро отыскать свои вещи и надеть их. Кто быстрее всех оденется, становится победителем.

«Пожарные на учении» (с 5 лет)

Дети стоят лицом к гимнастической стенке. На каждом пролете гимнастической стенки подвешен колокольчик. По сигналу педагога дети по очереди бегут к стенке, взбираются на неё, и звонят в колокольчик. Затем слезают и возвращаются в конец своей колонны.

Педагог отмечает того, кто позвонил первым. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих сумели позвонить первыми.

«Похитители огня» (с 5 лет)

По краям площадки чертят линии опасности (огня). Играющие делятся на две команды и выстраиваются вдоль линий опасности. Игру начинают жеребьевкой. Когда к шеренге соперников приближается игрок, они все обязаны вытянуть руки вперед. Легким ударом по руке одного из противников игрок «крадет огонь» и убегает к своей границе. «Потерявший огонь» бежит за ним, стараясь поймать похитителя до того, как он добежит до своей границы. Пойманный становится пленником. Так продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо из команд не окажутся в плену.

2 неделя: Цветущая весна

«Пчелки» (с 3 лет)

На площадке в свободном порядке расположены большие обручи – «ульи». Игроки – «пчелки» занимают ульи (по 2-3 пчелки). По команде «Пчелки, полетели за медом!» дети разбегаются по площадке врассыпную, имитируя руками взмахи крыльев. По команде «В ульи!» - бегут в свои домики-ульи.

Отмечаются пчелки, которые собрались в своем домике быстрее других.

«Прыжки кузнечиков» (с 4 лет)

Участвуют две команды. Дети строятся в колонны за стартовой линией. Стоящие первыми игроки выполняют прыжок в длину с места. Место приземления обозначают чертой (зачет по пяткам игрока). От этой черты прыгает подбежавший к черте очередной участник. Выигрывает команда, у которой последний игрок окажется дальше от стартовой линии. Нельзя заступать за черту. Отталкиваться нужно двумя ногами, помогать себе активным взмахом рук.

«Гусеница» (с 5 лет)

Участвуют две команды по 5-6 человек. Дети строятся в колонны за стартовой линией. Каждая колонна образует сцепление – «гусеницу», удерживая туловищем (спиной и грудью) мяч между впереди и сзади стоящими игроками. По сигналу гусеница начинает движение по прямой к линии финиша. Выигрывает команда, которая первая пересечет линию финиша (зачет по последнему игроку) и не потеряет ни одного мяча. Мяч следует удерживать только туловищем.

«Пчелки и ласточка» (с 6 лет)

Считалкой выбирают ласточку и отмечают небольшой круг – это гнездо. Остальные участники – «пчелы» - летают по полю и напевают:

Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки ласточка говорит:

Ласточка взлетает,
Пчелок всех поймают!

С этими словами ласточка принимается ловить (старается осалить) разлетающихся пчел. Один из пойманных становится водящим. Игра повторяется.

3,4 недели: Сказки

«Колобок»

Если помните, в сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе.

В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего — ведро.

Каждый участник — это сказочник, который будет катить свой «колобок» - мяч между кеглями.

Подведя мяч к ведру, участнику необходимо забросить мяч в ведро, то есть отправить Колобка в пасть Лисы.

Попыток ему на это дается сколько угодно.

После того как мяч - «колобок» все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог «рассказать» всю сказку, то есть пройти со своим «колобком» все препятствия.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они все время притворялись. Лиса притворилась, что она хромая, а кот — что он слепой.

Участникам эстафеты придется изобразить этих мошенников.

Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны.

На старте команды делятся на пары.

Один игрок каждой пары — лиса Алиса, другой — кот Базилио.

Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь таким образом на одной ноге.

Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза.

«Лиса» кладет свободную руку на плечи «коту», и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

СЧИТАЛКИ

1. Ахи-ахи-ахи-ох,

Бабка сеяла горох.
Уродился он густой,
Мы помчимся — ты пустой!

2.Бежит зайка по дороге,
Да устали сильно ноги.
Захотелось зайке спать,
Выходи — тебе искать!

3.Ходит цапля по болоту,
Не найдет себе работу.
На пенечек она села,
Пять лягушек сразу съела.
Раз, два, три, четыре, пять,
Выходи — тебе искать!

4.Захотел наш Том поесть,
В холодильник он полез.
В холодильнике сметана,
Мясо, рыба, баклажаны,
Огурцы и виноград.
Кабачки и лимонад.
Коли хочешь есть и ты,
Так скорее выходи!

5.Джерри весело живет,
Джерри песенки поет!
Раз, два, три, четыре, пять,
Ну-ка, Джерри, спой опять!