

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад комбинированного вида второй категории № 312
Первомайского района города Ростова-на-Дону**

Согласовано:

Старший воспитатель

МБДОУ № 312

-----Сулейманова И. В.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №312

-----Кузьмина С. В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РАЗДЕЛУ
«Физическое развитие»
на 2014–2015 учебный год**

**Руководитель физического воспитания
ХАЗАРЯН ЕЛЕНА СУРЕНОВНА**

**Ростов-на-Дону
2014–2015**

Содержание программы:

I.Целевой раздел программы:

- 1.1.Пояснительная записка.**
- 1.2. Цели реализации программы.**
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

II.Содержательный раздел:

- 2. Особенности физического развития детей.**
 - 2.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет**
 - 2.2 Особенности физического развития детей 4-5 лет**
 - 2.3.Показатели физической подготовленности детей 4-5лет.**
 - 2.4. Особенности физического развития детей 5-6 лет**
 - 2.5. особенности физического развития детей 6 -7 лет**
 - 2.6. Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет.**
 - 2.7.Система физкультурно-образовательной работы.**
 - 2.8. Модель двигательного режима по всем возрастным группам**
 - 2.9.Формы работы по разделу « Физическое развитие».**
 - 2.10. Методическое обеспечение.**
 - 2.11. Система оздоровительной работы.**
 - 2.12. Модель закаливания детей.**
 - 2.13. План работы по взаимодействию со специалистами.**
 - 2.14. План работы с семьей.**
 - 2.15.Взаимосвязь МБДОУ №312 с социумом.**

III.Организационный раздел

- 3.1. Предметно-развивающую среду**
- 3.2.Расписание занятий по разделу " Физическое развитие".**

Приложения к программе:

Приложение № 1. Физкульт минутки.

Приложение №2 . Комплексы утренней гимнастики

Приложение № 3. Комплексы гимнастики после сна

1. Целевой раздел программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию (далее - Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ № 312., ФГОС ДО приказ № 1155 от 17 октября 2013 года, СанПиН 2.4.1.3049-13. «Закон об образовании в Российской Федерации» от 01. 09. 2013г.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса группы от 3 до 7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида второй категории № 312 Первомайского района города Ростова-на-Дону

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с детьми группы и обеспечивает:

- Социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

МБДОУ № 312 работает по программе «Детство» **Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе.**

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Правильно организованное физическое воспитание способствует гармоничному развитию ребенка, формированию у них жизненно необходимых двигательных умений, в соответствии с индивидуальными особенностями.

Система укрепления здоровья средствами физической культуры предусматривает последовательное поэтапное развитие с самого детства основных жизненно необходимых физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Цель реализации основной образовательной программы дошкольного общего образования – обеспечение выполнения требований ФГОС ДО.

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 наносящем 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.)**

Цель программы — создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к

миру. Формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья на основе комплексного и систематического использования доступных средств физического воспитания в ДОУ, обеспечение достижения уровня гармоничного физического и психического развития ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Задачи:

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков; овладение ребенком

элементарными знаниями о своем организме, о роли физических упражнений в жизни человека и способов укрепления собственного здоровья; развитие физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) и двигательных функций (равновесие, координация).

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее и гармоничное развитие ребенка; привитие физической культуры (грациозности, выразительности движений, двигательного творчества).

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья ребенка (укрепление опорно-двигательного аппарата); разностороннее физическое совершенствование функций организма (дыхательной, выделительной, пищеварительной, двигательной); повышение работоспособности, закаливание.

Раздел базируется на следующих **принципах:**

Дидактические:

- Систематичность, последовательность; развивающее обучение;
- Доступность; воспитывающее обучение, индивидуальный подход; наглядность;
- Сознательность и активность ребенка в освоении знаний.

Специальные:

- Непрерывность; последовательность в наращивании тренирующих действий;
- цикличность.

Гигиенические:

- Сбалансированность нагрузки в соответствии с возрастом, режимом дня;
- Рациональное чередование деятельности и отдыха; Возрастной адекватности; оздоровительной направленности;

Раздел базируется на следующих **методах:**

Наглядные

- показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры;
- Наглядно-слуховой - использование музыки;

Практические

- Повторение упражнений
- игра, соревнование;

Словесный

- команды, объяснения, вопросы, указания, образные сюжетные рассказы.

Средства

- Физические занятия и упражнения;
- психо-гигиенические факторы (гигиена сна, питания)
- Эколого-природные факторы(солнце, воздух, вода).

Формы

- утренняя гимнастика; физкультурные занятия;
- физкультминутки; перемены, двигательные разминки; упражнения после дневного сна;
- подвижные игры; физкультурные упражнения на прогулке; спортивные игры; спортивные упражнения; упражнения на тренажерах;
- Спортивные развлечения; день здоровья; спортивные праздники;

Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на:

- развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

- органическое вхождение ребенка в современный мир, разнообразное взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой;

- приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам;

- приобщение ребенка к красоте, добру, ненасилию, ибо важно, чтобы дошкольный возраст стал временем, когда у ребенка пробуждается чувство своей сопричастности к миру, желание совершать добрые поступки.

Реализация Программы ориентирована на:

- создание каждому ребенку условий для наиболее полного раскрытия возрастных возможностей и способностей, так как задача дошкольного воспитания состоит не в максимальном ускорении развития дошкольника, и не в форсировании сроков и темпов перевода его на «рельсы» школьного возраста;
- обеспечение разнообразия двигательной деятельности – близкой и естественной для ребенка: игры, общения со взрослыми и сверстниками, экспериментирования, предметной, изобразительной, музыкальной. Чем полнее и разнообразнее детская деятельность, тем больше она значима для ребенка и отвечает его природе;
- ориентацию всех условий реализации программы на ребенка, создание эмоционально-комфортной обстановки и благоприятной среды его позитивного развития;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы разработаны на основе ФГОС ДО:

1.поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

3) уважение к личности ребенка;

4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

II. Содержательный раздел

2. Особенности физического развития детей

2.1 Особенности физического развития детей

2-я младшая группа

3–4 года

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 наносящем 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.).

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. **Общеразвивающие упражнения.** Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; **Основные движения. Ходьба.** Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. **Бег,** не опуская головы. **Прыжки.** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. **Катание, бросание, метание.** Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. **Лазание** по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. **Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения:** катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие

поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижение ребенка (Что нас радует)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ребенок с желанием двигается, его опыт достаточно многообразен</i> • <i>При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастом координацию движений, подвижность в суставах.</i> • <i>Быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения.</i> • <i>Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, находит легко свое место при построениях и в играх</i> • <i>Проявляет инициативность, с удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила. стремится к выполнению ведущих ролей .</i> • <i>С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки ,радуется своей самостоятельности.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.</i> • <i>Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация низкая (в ходьбе, беге, лазании).</i> • <i>Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей.</i> • <i>Испытывает затруднения в самостоятельности выполнения процессов умывания, одевания, уходом за своим внешним видом, постоянно ждет помощи взрослого</i>

2.2 Особенности физического развития детей

Средняя группа

4–5 лет

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте **направо, налево и кругом на месте.** **Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в

беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. **Ходьба** с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). **Бег.** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. **Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. **Ползание, лазанье.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелазании с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, **Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. **Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. **Спортивные упражнения.** Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. **Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук • Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт (объем основных движений) беден. • Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. • Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. • Движения недостаточно координированы, быстрые, плохо развита крупная и мелкая моторика

<p><i>активности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</i> • <i>Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</i> • <i>Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:</i> <i>видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</i> • <i>с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</i> • <i>может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</i> 	<p><i>рук</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</i> • <i>Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</i> • <i>Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</i> • <i>У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</i> • <i>затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</i> • <i>Испытывает затруднения в выполнении</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</i> • <i>Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</i> 	<p><i>процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</i></p> <p><i>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</i></p>

2.3. Минимальные показатели развития моторики детей 4-5 лет

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя			
		4 года	5 лет		
		М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м, сек	12,7	12,4	11,3	11,6
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, сек	4	11	7	6
	Подбрасывание и ловля мяча, раз	10,1	7,9	15,3	16,1
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке, опуская руки ниже ее уровня, колени не сгибать, см	1,1	1,8	3,8	6,8
Скорость	Бег 10м с хода, сек	2,9	2,8	2,7	2,8
	Бег 30м с места, сек	8,9	8,8	8,5	8,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	82,5	79,8	84,8	84,6
	Прыжок вверх с места, см	9,2	10,5	14	12,6
	Прыжок в длину в разбега, см	107,9	99,5	121	121,5
	Бросок набивного мяча, 1 кг, из-за головы стоя, см	160	145,5	168	150
	Бросок теннисного мяча удобной рукой, м	4,9	3,7	5,1	5
Выносливость	Величина пробегаемой дистанции, м	437	411	500	501
	Продолжительность бега, мин	2,3	1,9	3,1	3,5
Сила	Подъем из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, количество раз	1,1	1	11,4	10,9

Комбини-рованные (состав-ные) комплекс-ные качества	Переход по			2,5	2,5
	пересеченной				
	местности пешком, км			1	1
	На лыжах, км				
	Велопробег на			30	30
	двухколесном			сколь-ко	сколь-ко
	велосипеде, км			сможет	сможет
	Проплывание				
	произвольным				
	способом, м				

2.4 Особенности физического развития Старшая группа

5–6 лет

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурногигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнорядности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5–4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры *Городки.* Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2–3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности.

<i>Достижения ребенка (Что нас радует).</i>	<i>Вызывает озабоченность требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат</i> • <i>В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость. быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость</i> • <i>В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании</i> • <i>Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.</i> • <i>Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.</i> • <i>В самостоятельной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя позитивную и деловую активность, эмоциональную</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.Его двигательный опыт беден</i> • <i>В двигательной деятельности затрудняется, в поведении слабо выражена потребность в движении.</i> • <i>Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности при выполнении упражнения.</i> • <i>Неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных</i> • <i>Нарушает правила игры, увлекаясь процессом игры</i> • <i>Слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает на качество движений.</i>

2.5. Особенности физического развития

Подготовительная группа

6-7 лет

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств координацию и гибкость; способствующих

правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.).

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. **Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. **Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. **Ходьба.** Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. **Упражнения в равновесии.** Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. **Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с

преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. **Прыжки.** Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. **Метание.** Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие) разными способами. Точное поражение цели. **Лазанье.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». **Подвижные игры.** Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. **Спортивные игры.** Правила спортивных игр. **Городки.** Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. **Баскетбол.** Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. **Футбол.** Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. **Настольный теннис, бадминтон.** Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. **Хоккей.** Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на

развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. **Спортивные упражнения.** Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни .

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные). • В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. 	<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; • допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. • Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей,

<ul style="list-style-type: none"> • осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом • проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в 	<p>затрудняется в их оценке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; • не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. • Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). • Не имеет привычки к постоянному
<p>двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет начальные представления о некоторых видах спорта • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, • Ребенок владеет здоровьем сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). 	<p>использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</p>

2.6. Минимальные показатели развития моторики детей 6-7 лет

Двигательные качества и способности	Контрольные задания	Уровень показателя			
		6 лет	7 лет		
		М	Д	М	Д
Ловкость (координационные способности)	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	11,3	9,7	10,1
	Сохранение равновесия при стойке – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, сек	7,0	28,0	28,0	46,0
	Подбрасывание и ловля мяча, раз	26,0	28,7	45,0	38,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	3,9	7,6	5,1	7,9
Скорость	Бег 10м с хода, сек	2,5	2,6	2,3	2,5
	Бег 30м со старта, сек	8,0	7,8	7,2	7,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	97,1	97,4	129,3	123,7
	Прыжок вверх с места, см	18,5	15,8	25,1	23,8
	Прыжок в длину в разбега, см	130,1	127,2	188,0	153,9
	Прыжок в длину в разбега, см	210,0	170,0	240,0	209,0
	Бросок набивного мяча, 1 кг, из-за головы стоя, см	10,3	6,5	13,3	7,8
Выносливость	Бросок теннисного мяча удобной рукой, м				
	Величина пробегаемой дистанции, м	750	885	1600	1500
Сила	Продолжительность бега, мин	6,9	6,2	13,3	10,4
	Подъем из положения лежа на спине, количество раз	12,4	11,6	14,7	14,1
Комбини-рованные (состав-ные) комплекс-ные качества	Переход по пересеченной местности пешком, км	3,5	3,5	4,0	4,0
	На лыжах, км	2,5	2,5	3,0	3,0
	Велопробег, км	6,0-7,0	6,0-7,0	7-10	7-10
	Проплывание произвольным способом, м	10-15	10-15	15-25	15-25

2.7. Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ № 312;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

Физкультурно-оздоровительное направление:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

Профилактическое направление:

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

2.8. Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	<i>2-3 мин.</i>	<i>2-3 мин.</i>	<i>2-3 мин.</i>	<i>2-3 мин.</i>
Музыкально-ритмические движения.	НОД по музыкально му развитию 6-8 мин.	НОД по музыкально му развитию 8-10 мин.	НОД по музыкально му развитию 10-12 мин.	НОД по музыкально му развитию 12-15 мин.
НОД по физическому Развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20 - 25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительн	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ые мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	5 мин.	6 мин.	7 мин.	8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, Сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м
Самостоятельная Двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

2.9. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами • движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация • 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Гимнастика после сна • Физминутки • Упражнения для релаксации • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей • тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (ООД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
2-3 г	2 по 10мин	7-7,5	3-4
3-4 года	2 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	2 по 20 мин	7	3-3,5
5 – 6 лет	2-3 по 20- 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

2.10. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	год изд.
Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС	2012
С. Л. Лайзане	«Физическая культура для малышей»		

2.11 Система оздоровительной работы в МБДОУ

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	1 младшая группа Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, мед.работник, педагоги
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Муз.руководитель
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Муз.руководитель
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию • в зале; • на улице.	Все группы по Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки,	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели

	лыжи, велосипеды и др.)			
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели
2.5	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Активный отдых <ul style="list-style-type: none"> • спортивный час; • физкультурный досуг; • поход в лес. 	Все группы Все группы Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатели, муз.руководитель
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	медсестра
3.4.	Фитоадентогены (женьшень и эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия	Все группы	В неблагоприят.	Воспитатели

	(лук, чеснок)		период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл.воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

2.12. Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.т воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.т воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+

	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+ 16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+

		занятия, на прогулке, после сна							
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин		+	+	+	+
	самоmassage	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+
	massage стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю			+	+	

2.13. План работы по взаимодействию со специалистами МБДОУ № 312.

Коррекционная работа должна быть направлена на:

-обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями развития. оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы.

-освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных индивидуальных, двигательных потребностей. социальной адаптации.

Психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПк) организован в образовательном учреждении как форма взаимодействия специалистов учреждения, объединяющихся для психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников с особыми образовательными потребностями.

ПМПк создается в соответствии с «Методическими рекомендациями по

психолого – педагогическому сопровождению детей в учебно – воспитательном процессе в условиях модернизации образования» (Письмо Министерства России от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого- медико – педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения»).

Основной целью ПМПк МБДОУ является:

обеспечение психологического, физического здоровья и эмоционального комфорта детей;

Задачами ПМПк МБДОУ являются:

- сохранение психологического здоровья детей.
- диагностика
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов
- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи;
- медико-педагогическое сопровождение детей, имеющих отклонения в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии, с целью организации их развития и обучения в соответствии с их индивидуальными возможностями. Оказание своевременной психолого-педагогической, коррекционно-развивающей помощи (в соответствии с циклограммой специалиста).
- просвещение родителей и педагогов.
- разработка рекомендаций педагогам для обеспечения дифференцированного подхода в процессе коррекционного обучения и воспитания.
- подготовка и ведение документации, динамику его состояния, уровень готовности к школьному обучению.
- отслеживание динамики развития и эффективности индивидуализированных коррекционно-развивающих программ;

Общее руководство ПМПк осуществляет заведующий учреждением.

Состав ПМПк утверждается на каждый учебный год приказом заведующего учреждением. В состав ПМПк входят специалисты учреждения: старший воспитатель (председатель консилиума), воспитатель, представляющий ребенка на ПМПк, педагоги учреждения с большим опытом работы, педагог-психолог, логопед, медицинская сестра.

2.14. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

МБДОУ № 312

СЕНТЯБРЬ

1. Анкетирование « Здоровье вашего малыша».
2. Выступление на родительских собраниях. Тема: Задачи и содержание программы по раз делу физическое развитие.
3. Помощь родителей группы №6 в подготовке к спортакиаде среди детских садов города.

ОКТЯБРЬ

Организация фото – выставки « Мы спортсмены – молодцы, мы спортсмены удалцы».

НОЯБРЬ

Консультация « Утро начинается с зарядки».

Рекомендации родителям по профилактике ОРЗ и ГРИППА(медсестра).

ДЕКАБРЬ

Консультация « Помогите ребенку укрепить здоровье».

ЯНВАРЬ

Организация фото – выставки « Зимние игры и забавы».

Февраль

Участие родителей в празднике «Наша Армия сильна!». (ст. возраст).

МАРТ

Открытое занятие для родителей (мл. возраст).

АПРЕЛЬ

Консультация « Формирование правильной осанки».

МАЙ

Выпуск папки – передвижки на тему « Выходи играть во двор».

2.15. Взаимодействие МБДОУ и социума

В реализации образовательной программы с использованием сетевой формы наряду

с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, участвуют научные, медицинские, культурные, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой

Использование сетевой формы реализации образовательной программы осуществляется на основании договора между организациями

Направление	Наименование общественных организаций, учреждений	Формы сотрудничества	Периодичность
Образование	ИПКиПРО	Курсы повышения квалификации, участие в смотрах, семинарах, конференциях, обмен опытом, посещение выставок	По плану МБДОУ
	МОУ СОШ № 113	Педсоветы, посещение уроков и занятий, семинары, практикумы, консультации для воспитателей и родителей, беседы, методические встречи, экскурсии для воспитанников, дни открытых дверей, совместные выставки, развлечения.	По плану преемственности МБДОУ и школы
	Дошкольные учреждения города и района	Проведение методических объединений, консультации, методические встречи, обмен опытом	По плану УО, по мере необх-ти

Медицина	Детская поликлиника	-проведение медицинского обследования; -связь медицинских работников по вопросам заболеваемости и профилактики (консультирование)	1 раз в год По мере необходимости
	Аптека	- приобретение лекарств -экскурсии с детьми	1 раз в квартал
Физкультура и спорт	Комитет по физкультуре и спорту	Участие в спортивных мероприятиях (День здоровья, «Весёлые старты», сезонные соревнования)	По плану комитета
	Стадион МОУ СОШ № 113	-экскурсии, проведение занятий с детьми, соревнования	По плану
Культура	Театральные коллективы	Показ театрализованных постановок на базе МБДОУ	В течение года
Безопасность	Пожарная часть	Экскурсии, встречи с работниками пожарной части (МЧС), конкурсы по ППБ, консультации, инструктажи.	По плану
	ГИБДД	проведение бесед с детьми по правилам дорожного движения, участие в выставках, смотрах-конкурсах	По плану

	ПДД	воспитательно-профилактическая работа с семьями детей, находящимися в социально опасном положении	По мере необходимости
Информационность	СМИ (федеральный уровень)	журналы «Обруч», «Цветной мир», электронные педагогические издания: написание статей из опыта работы, публикация методических разработок педагогов	По мере необходимости

III. Организационный раздел.

3.1. Предметно-развивающая среда.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида второй категории №312

Первомайского района г. Ростова-на-Дону.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №312

_____ С. В. Кузьмина

Паспорт физкультурного зала

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Кол-во
1.	Скамья гимнастическая	2
2.	Шведская стенка (стационарная)	2
3.	Пианино	1
4.	Шкаф закрытый для пособий и литературы	6
5.	Манеж для мячей	1

Мягкий инвентарь

1.	Ковер 3х5	1
2.	Спортивная сетка защитная 14мм.	4

Игры, игрушки, спортивный инвентарь

1.	Боксерская груша	1
2.	Батут надувной	1
3.	Спортивный комплекс (кольца, канат, перекладина, веревочная лестница)	1
4.	Детская палатка для ползания	1
5.	Мячи прыгуны	10
6.	Мячи баскетбольные	10
7.	Мяч футбольный	10
8.	Мяч гимнастический (65 см)	1
9.	Мяч резиновый 75мм	30
10.	Мяч резиновый 125мм	15
11.	Мяч резиновый 200мм	15
12.	Мешочки для равновесия 300 гр.	30

13.	Скакалка гимнастическая	30
14.	Палка гимнастическая 71см.	10
15.	Палка гимнастическая 106см.	30
16.	Обруч пластмассовый 60см.	30
17.	Обруч пластмассовый 80 см.	10
18.	Массажная дорожка дл. 150см пласт.	2
19.	Кочка массажная пластизоль « Ежик»	2
20.	Дорожка « Следы»	1
21.	Мат длинный	2
22.	Мат короткий	3
23.	Канат для перетягивания	2
24.	Балансир «Змейка»	1
25.	Балансир « Квадрат»	1
26.	Хоккейный набор (клюшка, шайба)	20
27.	Мини лыжи	5
28.	Игра «Кольцеброс»	3
29.	Игра кегли	2
30.	Игра мини Гольф	2
31.	Игра Городки	2
32.	Ракетки пляжные с мячиком	5
33.	Доска для метания	2
34.	Доска ребристая приставная	2
35.	Лошадка мягкая	2
36.	Лошадка резиновая	3
37.	Дуги квадратные	5
38.	Дуга полукруглая	1
39.	Гантели пластмассовые	30

3.2. Расписание занятий по разделу физическое развитие.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ312.

_____ С.В. Кузьмина.

**РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА 2014 - 2015г.**

ПОНЕДЕЛЬНИК	9.00. – 9.20. группа №2 9.25. – 9.45. группа №7 9.50. – 10.10 группа № 9 10.20 – 10.50. группа №6
ВТОРНИК	9.00. – 9.15. группа №4 9.25. – 9.40. группа №3 10.10. – 10.35 группа №5
СРЕДА	11.00. – 11.20 группа №2 (физкультура на улице) 11.25. – 11.45. группа №7 (физкультура на улице) 11.50. – 12. 15. группа №8 (физкультура на улице)
ЧЕТВЕРГ	9.45. – 10. 10. группа №8 10.20. – 10.50. группа №6 11.15. – 11.30. группа №4 (физкультура на улице) 11.30. – 11.45. группа №3 (физкультура на улице) 11.45. - 12.10 . группа № 5 (физкультура на улице)
ПЯТНИЦА	9.00. – 9.20. группа №2 9.25. – 9.45. группа №7 9.50. – 10.10. группа №9 10.20. - 10. 45. группа №5 2 половина дня 15.30. – 15. 45. группа 4 15.45. – 16.00. группа №3

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ № 312

_____ С.В. Кузьмина.

ЦИКЛОГРАММА

педагогической деятельности руководителя физического воспитания

МБДОУ № 312 Хазарян Елены Суреновны.

Понедельник	<p>8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50. 9.00. – 11.00. 11.10. – 12.20. 13.00. – 15.00. 15.15. – 16.00.</p>	<p>Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Индивидуальные занятия с детьми гр.3.4. Оформление текущей документации Физкультурные занятия по плану</p>
Вторник	<p>8.00. – 8.30. 8.40. – 8.50. 9.00. – 11. 00. 11.10. – 12.20. 13.00. – 1500 . 15.15. – 16.00.</p>	<p>Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Индивидуальная работа с детьми гр.5.6. Консультации с воспитателями Физкультурные занятия по плану</p>
Среда	<p>11.00 – 12.30 13.00. – 15.00. 15.15. – 16.30. 16.40. – 18.00</p>	<p>Физкультурные занятия на воздухе Написание плана Физкультурные занятия .(2-я и 4-я среда месяца развлечения). Консультации с родителями</p>
Четверг	<p>8.00. – 8.30. 8.40. – 8 .50. 9.00. – 11 .00. 11.10. – 12.20. 13.00 – 15. 00. 15.15. – 16.00.</p>	<p>Утренняя гимнастика Подготовка к занятиям Физкультурные занятия по расписанию Индивидуальная работа с детьми гр. 2.7.9. Консультации с узкими специалистами Физкультурные занятия по плану</p>

Пятница	8.00. – 8.30	Утренняя гимнастика
	8.40. – 8.50.	Подготовка к занятиям
	9.00. – 11.00.	Физкультурные занятия по расписанию
	11.10. – 12. 20.	Индивидуальные занятия с детьми гр.8.
	13.00. – 15.00.	Работа с литературой, оформление документации.

3.3. Тематический план праздников и развлечений.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ
ПЛАН СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2 МЛ. И СРЕДНЕЙ ГРУППЫ.

СЕНТЯБРЬ.

« Давайте поиграем Шалуны – Балуны»

ОКТЯБРЬ

«Путешествие в осенний лес

НОЯБРЬ

«Веселый поезд» (Корчаловская « Праздники в д/саду»).

ДЕКАБРЬ.

«Скоморох Тимошка».

ЯНВАРЬ.

« Веселые музыканты»(З.В. Ходаковская, стр. 12.)

ФЕВРАЛЬ.

«Кто – кто в теремочке живет»

МАРТ

« В гости к хозяйюшке» (З.В. Ходакавская стр. 59.)

АПРЕЛЬ.

« В гостях у солнышка» (Корчаловская стр 514)

МАЙ.

« Лето красное – пора прекрасная».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

Старшая и подготовительная группа.

СЕНТЯБРЬ.

«Осенний марафон»

ОКТЯБРЬ.

« Спорт и спортсмены»

НОЯБРЬ.

«Веселые аттракционы»

ДЕКАБРЬ.

«Путешествие в зимний лес»

Неделя здоровья

ЯНВАРЬ

«Веселые колядки»

ФЕВРАЛЬ.

«Широкая масленица»

«Наша Армия – сильна!»

Март.

« Мой веселый звонкий мяч»

АПРЕЛЬ.

Игровая программа « Чемпионат неожиданностей»

МАЙ.

«Лето красное – пора прекрасная»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФИЗМУТКИ

Улыбка

В нашей группе все ребята могут дружно встать на пятки

Пошагать и покружится, вправо, влево наклонится

Снова встать и потянуться и друг другу улыбнуться.

Я иду и ты идешь

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я мороза не боюсь

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Головой качает слон

Раз, два, три — вперед наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)

Головою три кивка

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (Шагаем.)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Выполняем упражнение

Выполняем упражнение,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

В понедельник

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
В среду долго умывался, (Умываемся.)
А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)

Наконец, она садится

На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Физкультминутка. Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Физкультминутка. Часы.

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, так.

Это лёгкая забава

Это лёгкая забава —
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать. (Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.).

Приложение № 2

Комплексы утренних гимнастик

Комплексы утренней гимнастики в стихах для второй младшей группы.

Комплекс утренней гимнастики «Солнышко и тучка».

Солнышко, солнышко, выгляни в окошечко!

Твои детки плачут, по камушкам скачут.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Выглянуло солнышко и зовёт гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

Ходьба в колонне по одному.

Выглянуло солнышко, светит высоко.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

Бег друг за другом.

По тропинке с солнышком нам шагать легко.

Ярко светит солнышко, светит высоко.

Ходьба в колонне по одному.

Вдруг мы тучку увидели. От неё мы побежали.

Мы бежали, мы бежали, мы от тучки убегали.

Бег друг за другом.

Снова солнышко сияет, наши детушки шагают.

Дружно, весело идут и совсем не устают.

Ходьба.

Солнышко скрывается – туча надвигается.

Будем солнышко искать, будем с солнышком играть!

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (4 раза.)

Где же солнышко-калаколышко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.

2. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (по 2 раза в каждую сторону.)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик, стало веселее.

3. 2. И. П. – то же. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (4 раза.)

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколышко.

4. Прыжки на двух ногах. На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. (2 раза.)

Солнцу рады все на свете. И воробушки, и дети.

Заключительная часть:

Солнышко и тучка рядышком живут.
По утрам ребяток поиграть зовут.
С солнцем вместе мы шагали и от тучки убегали.
Завтра будем мы опять в солнце, тучку все играть.
Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Весёлый огород».

Наш весёлый огород в гости всех друзей зовёт!
Дети строятся в колонну по одному.
Вводная часть:
В огород мы пойдём, урожай соберём!
Ходьба в колонне по одному.
Эй, лошадка, гоп-гоп, отвези нас в огород.
Бег прямым галопом
Эй, лошадка, тише, тише. Огород всё ближе, ближе.

Ходьба с высоким подниманием колен. Обычная ходьба.

Вот уже и огород! Сколько в нём всего растёт!

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо, - И. П. (4 раза.)

У капусты кочаны – вот такой величины!

2. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо-влево (по 2 раза в каждую сторону)

Хвостик есть, а не мышка.

И совсем он не малышка!

Он зелёный огурец – удалой молодец!

3. И. П. – сидя, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить – И. П.

(4 раза.)

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

4. И. П. – лёжа на спине. Переворот на живот – И. П. То же в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону.)

Толстый жёлтый кабачок солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку. Посмотри-ка на картинку.

5. Выполнить прыжки на двух ногах /с поворотами вокруг себя или с хлопками/ в чередовании с ходьбой.

Дружный наш огород веселится и поёт.

Как попрыгает немножко, пошагает, отдохнёт.

Заключительная часть:

Вот и кончилась игра! Веселились мы с утра...

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба в колонне .

Комплекс утренней гимнастики «Птицы».

Холодно стало, и птицы на юг стаями улетают.

Ну, а ребята в детском саду в птиц перелётных играют.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходьба в колонне по одному.

Ходят, лапки поднимают птички-невелички.

Вот так, вот так ходят у водички.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.

Полетели птички, птички-невелички.

Взвились в небо высоко, полетели птички.

Бег в колонне по одному.

Летели, летели и на землю сели.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – И. П. (4 раза.)

Вдруг мы громкое КАР-КАР услышали,

И на ветке мы ворону увидали:

Крылья вверх и крылья вниз.

Зарядку делай – не ленись!

2. И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо, правую руку отвести назад, коснуться пола – И. П. То же в левую сторону. (2 раза в каждую сторону.)

Сизокрылый голубок нахохлился, сидит.

И гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.

Гули-гули, гуль-гуль-гуль с друзьями говорит.

3. И. П. – сидя, ноги вместе, выпреmlенные руки в упоре за спиной. Согнуть ноги, обхватить колени руками «крылышками греем лапки» - И. П. (4 раза.)

Солнце меньше светит, лапки замерзают.

Птички лапки греют, подгибают.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Приседания, руками постучать по полу - И. П. (4 раза.)

И воробушки тут как тут,

Зёрнышки с земли клюют.

5. И. П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть:

Мы бегали, прыгали, вместе играли.

На завтрак все дружно теперь зашагали!

Ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «В гости к ёлочке».

Веселится детвора – снег-снежок идёт с утра.

Скоро праздник – Новый год, ёлка в гости к нам придёт.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Отправляемся мы в лес, ждёт нас много в нём чудес.

Ходьба в колонне по одному.

По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!

По сугробам мы идём и ничуть не устаём.

Ходьба с высоким поднимаем колен.

Холодно в лесу зимой – побежали все за мной!

С бегом будет веселей, с бегом будет нам теплей.

Бег в колонне по одному.

По тропинке мы шагаем, руки наши согреваем. } 2 раза

Ходьба с хлопками на каждый шаг.

Вот полянка, вот и лес, вот и ёлка до небес!

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них .

Вот она какая, ёлочка большая!

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон. Выполнить движение кистями рук «берём игрушку» - И. П. Выполнить 4 раза.)

Мы сегодня принесли яркие игрушки.

Здесь конфеты и шары, пряники, хлопушки.

Вы игрушки поднимайте, ёлку вместе украшайте.

3. И. П. – Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибаем и разгибаем ноги. (4 раза)

А ну, померяйте, ребята,

Какой длины у ёлки лапы!

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола – И. П. (4 раза.)

Кто под ёлкою сидит и ушами шевелит?

Кто под ёлкой тихо плачет и тихонечко дрожит?

Мы присели – дружно встали, никого не увидали.

Мы присели, дружно встали, вдруг зайчишку увидали.

Стали зайки, веселиться и вокруг себя кружиться.

5. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки у головы. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя.

Заключительная часть:

Мы у ёлки погостили, ёлку ярко нарядили.

А теперь домой пора. Собирайся, детвора.

Ходьба в колонне друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Снежки» (с мячиками).

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима белоснежная пришла.

Ходьба .

Как на тоненький ледок выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать, на носочки надо встать.

Ходьба в колонне на носках, руки на пояс.

Снегу мало. Под снежком лёд блестит несмело.

Мы поскачем по ледку ловко и умело.

Бег прямым галопом.

Начался снегопад. Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить пушинки, серебристые снежинки.

Бег в колонне.

Лепим, лепим мы снежки, снеговые пирожки.

Вот какие снежки – снеговые пирожки!

Ходьба с хлопками на каждый шаг. Перестроение в круг.

Взрослый идёт по кругу и раздаёт «снежки».

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку – И. П. (4 раза)

Со снежком хотим играть. Холодно его держать.

2. И. П. – стоя на коленях, руки в стороны, «снежок» в правой руке. Поворот вправо, переложить «снежок» в левую руку. То же влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

На снежок ты погляди, да смотри не урони.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поднять согнутую в колене правую ногу, передать под коленом «снежок» в левую руку – И. П. То же с другой ноги. (по 3 раза каждой ногой.)

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой.

4. И. П. – Стоя, ноги вместе, руки на поясе. «Снежок» лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах.

Мы похлопаем немножко, будем греть свои ладошки.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко.

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра.

(Взрослый собирает «снежки».)

Комплекс утренней гимнастики «В феврале» (с ленточками).

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Вы, ребята, покружитесь и в снежинки превратитесь.

Дети строятся в колонну по одному.

Вводная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Ходьба .

Ах ты зимушка-зима, все дороги замела,
Все дороги, все пути, ни проехать, ни пройти.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Сильный ветер задувает, и летят снежинки.
Тут снежинки, там снежинки, белые пушинки.
Бег в колонне по одному
Ветер тише, тише, тише,
А снежинки – в круг, поближе.
Ходьба с замедлением темпа и перестроением в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их над головой – И. П. (5 раз.)

Ветер вверх поднял снежинки, закружил, завьюжил.

Ветер вверх поднял снежинки. Холодно и стужа.

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повороты вправо (влево), руки прямые. (по 3 раза в каждую сторону)

Вправо, влево полетели белые снежинки

Падают они несмело, лёгкие пушинки.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на бёдрах. Наклон вперёд, коснуться ленточками пола между стопами – И. П. (5 раз.)

Сильно ветер задувает

Всю землю снежинками покрывает.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Полуприседания с одновременным покачиванием рук вперёд-назад.

Вверх и вниз летят снежинки – на дворе метелица.

Снег засыпал все тропинки, по дорожке стелется.

5. Дети бегут в колонне. Останавливаются, приседают. (2-3 раза)

Сильно ветер задувает, со снежинками играет.

Тише, тише ветер стих, положил на землю их.

Заключительная часть:

В феврале, в феврале бродит ветер во дворе.

Сильно, сильно задувает, со снежинками играет.

Ходьба в колонне.

Вы, снежинки, покружитесь и в ребяток превратитесь.

Комплекс утренней гимнастики «За воротами весна».

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

За воротами весна, за воротами красна,

За воротами весна, отступают холода.

Ходьба в колонне по одному.

Солнце в небе высоко.

С солнцем нам идти легко.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Вместе нам легко бежать, в марте всем весну встречать

Будем мы весну встречать, зиму, холод провожать.

Бег.

Пойду ль, выйду ль я, пойду, выйду ль я.

За ворота погляжу, что увижу – расскажу.

Ходьба в колонне. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, подняться на носки – И. П. (5 раз.)

Солнце светит целый день.

Кап-кап-кап – звенит капель.

2. И. П. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо с отведением правой руки, ладонь вверх «ловим капельки» - И. П. То же влево. (по 2 раза в каждую сторону.)

Снег ещё лежит на речке, на пригорке, на крылечке.

Хоть уже пришла весна, не растаял он пока!

3. И. П. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать две ноги вместе. (4 раза)

А под снегом травка спит,

К солнышку она спешит.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за голову. Присесть, руки вперёд. - И. П. (5 раз.)

Солнце красное встаёт,

Лучики свои нам шлёт.

Руки к солнцу мы протянем

Здравствуй, солнышко, мы скажем!

5. И, П, - стоя, руки на пояс. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой.

За воротами весна, рада, рада детвора!

Заключительная часть:

За воротами весна, отступают холода.

Ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Весна пришла».

Построение в колонну по одному.

Вводная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода.

Ходьба в колонне.

Солнце в небе высоко, достать до солнца нелегко.

Ходьба на носках, руки вверх.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

Бег в колонне по одному.

Зашагаем, поглядим

Кого весенний лучик разбудил.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки через стороны до уровня плеч – И. П. (5 раз.)

Из далека из краев возвращаются скворцы.

Будут гнёзда скоро вить, и появятся птенцы,

2. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперёд, руки остаются за спиной – И. П. (4 раза.)

Ходят птички там и тут, зёрнышки с земли клюют.

И щебечут, и поют, зёрнышки с земли клюют.

3. И. П. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги к груди, обхватить колени кистями рук.

(4 раза.)

Лежебока кот проснулся, он лениво потянулся,

А потом в клубок свернулся.

4. Ползание на четвереньках.

Солнца луч его коснулся, хитро котик оглянулся.

Наступила весна – на охоту пора!

Игровое упражнение «Гнездо».

Дети бегут врассыпную. Темп бега изменяется по команде «Полетели побыстрее». На слова «Свили гнездо» дети встают в круг, берутся за руки. Затем – повторение игры, но вместо бега выполняется ходьба. Игру с бегом и ходьбой можно повторить ещё раз.

А скворцы летают, ищут, где же гнёздышки им свить.

А скворцы летают, ищут, где птенцы их будут жить.

Заключительная часть:

Ой, весна, весна, весна долгожданная пришла.

Просыпается природа, улучшается погода.

Ходьба по кругу, держась за руки, в одном и другом направлении.

Комплекс утренней гимнастики «На дворе весёлый май»

Вводная часть:

На дворе весёлый май. С радостью его встречай!

Травка, птицы и цветы на пути моём видны.
Ходьба в колонне друг за другом.
Чтоб нам травку не помять, на носочки надо встать.
Ах, трава-мурава, ах, зелёная трава.
Ходьба на носках, руки на поясе.
Скоро травка подрастёт, кто на луг гулять пойдёт?
Ножки выше поднимай, ты по травушке шагай.
Ходьба с высоким подниманием колен.
А лошадка на лугу прыгает, резвится.
Зиму всю и всю весну травушка ей снится.
Прямой галоп.
Жук проснулся и жужжит, над травой он летит.
Майский жук – он летит и жужжит, жужжит, жужжит.
Бег в колонне
И воздух ароматами цветочков напоён.
Почувствуйте, порадитесь, как свеж и нежен он.
Ходьба враспынную. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам. Руки в стороны – И. П. (5 раз.)

Расправляет крылышки бабочка – красавица.

Яркая, нарядная, всем ребятам нравится.

2. И. П. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Повороты вправо-влево. (по 3 раза в каждую сторону.)

Это что за вертолёт отправляется в полёт?

Это просто стрекоза, непоседа, егоза.

3. И. П. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить. Выпрямить ноги, можно слегка развести, одновременно выпрямить руки вверх – в стороны «потянуться» - И. П. (4 раза.)

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

4И. П. – стоя, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Закружил цветами май,

Прыгай, смейся и мечтай,

5. Игра «Одуванчик».

Одуванчик, одуванчик скинул жёлтый сарафанчик,
В шар воздушный превратился. Дунул ветер – шарик взвился.
К удивлению ребят, вместо шарика летят
Белые снежинки, лёгкие пушинки.

Дети стоят в кругу, держась за руки. С началом текста, произносимого взрослым, ребята начинают идти по кругу. С окончанием слов они разбегаются, воспитатель делает вид, что их ловит

Заключительная часть:

На дворе весёлый май, с радостью его встречай.

Ходьба в колонне или по кругу, держась за руки.

Комплекс утренней гимнастики «К нам зима пришла».

Вводная часть:

К нам зима спешит,

Собирайтесь малыши.

Отправляемся гулять

Чудеса нас ждут опять.

Построение в колонну, ходьба друг за другом.

Чтобы нам не потеряться,

Надо за руки держаться.

Ходьба змейкой.

По сугробам мы шагаем

Выше ноги поднимаем.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Зимой,

Побежали мы гурьбой.

Бег колонной.

Стоп, детишки. Мы пришли

И снеговика нашли.

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) руку, имитировать бросок. (по 3 раза)

Снеговик в снежки играет

Далеко он их бросает.

2. И. П. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, влево. (по 3 раза)

Мы на санки дружно сели,

С горки вместе полетели.

Вправо, влево наклонись,

Крепко в саночках держись.

3. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вперёд, кисти в кулак.

Полуприсед, отвести руки назад, сказать «ух». (4-5 раз)

Палки лыжные мы взяли

И на лыжи быстро встали.

Оттолкнулись и присели,

И теперь мы ближе к цели.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки сзади. Прыжки вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте. (2 раза)

Раз, два – повернись,

Три, четыре – улыбнись.

А теперь отдохнём,

Просто ножками пойдём.

Заключительная часть:

Зашагали наши ножки

По заснеженной дорожке.

Раз, два мы пошли,

Зашагали малыши.

Спокойная ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Котёнок»

Вводная часть:

Стройтесь дети на зарядку, рассчитайтесь по порядку,

В сказку мы сейчас пойдём, там котёночка найдём.

Построение в колонну по одному.

По дорожке мы пойдём, раз-два, раз-два,

Мы котёночка найдём, раз-два, раз-два.

Обычная ходьба.

Мы мышатами все стали, на носочки дружно встали.

Мы шуметь не будем, котёнка не разбудим.

Ходьба на носках.

А теперь мы побежим, и к котёнку поспешим.

Бег в колонне по одному.

Стоп, детишки, мы пришли

И котёночка нашли.

Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться – И. П. (4-5 раз)

Рыжий маленький котёнок, мамы кошки он ребёнок,

Он проснулся, улыбнулся, сладко, сладко потянулся.

покажите-ка, друзья, раз-два, раз-два.

2. И, П, - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо-влево. (по 3 в каждую сторону)

Он молока хотел попить, но не знал, как попросить,

Заплакал маленький котёнок, ну, а мимо шёл гусёнок.

Вправо, влево повернулся и котёнку улыбнулся.

Чтоб была у вас еда, надо говорить «га-га».

Влево «га», вправо «га», повернитесь-ка, друзья.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклон вперёд со словом «му-у» - И. П. (4-5 раз)

Мимо корова проходила и котёнку говорила:

Наклонись, скажи ты «му-у», молока тебе налью.

4. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

На задние лапы встал котёнок и запрыгал, как ребёнок.

И детишки прыгать стали и руками замахали.

Заключительная часть:

Мы котёнка разбудили, у него мы погасили.

А теперь домой пора, друг за другом, детвора.

Раз-два, не спеши, раз-два, мы пришли.

Спокойная ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «Самосвал» (с обручем).

Вводная часть:

Построение в колонну по одному.

Жил на свете самосвал

Он на стройке побывал.

Ходьба в колонне по одному, обруч перед собой

Вот такой был ширины

Вот такой был высоты.

Ходьба на носках, обруч вверх.

Ездил очень быстро он

Самосвал наш – чемпион.

Бег друг за другом, обруч перед собой.

Тише, тише, не спешите,

Самосвал остановите.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, заглянуть в нег – И. П. (4-5 раз)

Подкатил с утра к воротам,

Сторожа спросили: «Кто там? »

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повороты вправо (влево) – И. П. (по 3 раза)

Он кирпич возил и гравий,

Но, увы, застрял в канаве.

3. И. П. – лёжа на спине, руки с обручем вверх. Подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу – И. П. (4-5 раз)

Буксовал он, буксовал,

Еле вылез самосвал.

4. И. П. – стоя, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой.

(2 раза)

Самосвал сигналил громко:

«У меня опять поломка».

Заключительная часть:

Но с утра я снова в путь,

Отдохните как-нибудь.

Спокойна ходьба друг за другом, обруч перед грудью.

Комплекс утренней гимнастики «Весёлые погремушки».

Вводная часть:

Построение в колонну по одному.

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им названье — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Ходьба в колонне по одному, погремушки перед собой.

Любят дети в них играть, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Высоко их поднимать! бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Ходьба на носках, руки вверх.

Друг за другом побежим, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Погремушками звеним, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Бег в колонне по одному.

Тише, тише, тишина,

Упражнения делать пришла пора.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погременуть и спокойно опустить за спину. (4 раза)

Спрячь погремушки за спиной,

Поиграй перед собой.

2. И. П. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот» - И. П. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)

Вправо, влево повернись,

Погремушка, покажись!

3. И. П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками внизу.

Наклониться, постучать погремушками по носкам ног, сказать «тук-тук» – И. П. (4 раза)

В руки погремушки взяли,

Ими по ножкам постучали.

4. И. П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки – И. П. (4 раза)

С погремушками играем,

Сядем, встанем, сядем, встанем.

5. И. П. – то же. Поднять через стороны руки вверх – И. П. (4 раза)

Любят дети в них играть,

Высоко их поднимать.

Заключительная часть:

Есть веселые игрушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им название — погремушки, бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Спокойна ходьба друг за другом с погремушками в руках.

Комплекс утренней гимнастики «Море зовёт» (с флажками).

Вводная часть:

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять!

Построение в колонну по одному.

Есть на море моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут.

Ходьба в колонне по одному

Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём.

Ходьба на носках, руки за голову.

Выше ноги поднимите, глубоко не заходите!

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, но ничего нас не пугает.

Бег в колонне по одному.

Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два!

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И. П. (4 раза)

Есть язык у моряков: положение флажков.

Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе.

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И. П., наклониться, взять флажки – И. П. (4-5 раз)

В море всякое бывает, шторм и бури настигают.

Море может быть суровым лодки должны быть готовы.

А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И. П.

(по 3 раза)

Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »

Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз)

В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай!

5. И. П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой.

Кто был в море, спасены. Вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.

Заключительная часть:

С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! »

Спокойная ходьба друг за другом.

Комплекс утренней гимнастики «На зарядку становись» (с кубиком)

Вводная часть:

Становитесь по порядку, будем делать мы зарядку!

Построение в колонну по одному.

Друг за другом мы шагаем, раз-два, раз-два!

Выше ноги поднимаем, раз-два, раз два!

Ходьба в колонне по одному

На носочках мы пойдём, раз-два, раз-два,

И немножко подрастём, раз-два, раз-два!

Ходьба на носках, руки вверх

А теперь бегом, бегом, бегом,

Всё кругом, кругом, кругом!

Бег в колонне по одному.

Чтобы ножки не устали, друг за другом зашагали.

Ходьба. Перестроение в круг.

Основная часть: ОРУ

1. И. П. - ноги слегка расставлены, кубик за спиной в обеих руках. Развести руки в стороны – И. П., переложить кубик в другую руку. (4 раза)

С кубиком играем в прятки, где искать его, ребятки?

2. И. П. стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубик – И. П. (4 раза)

А у нас, ребята, кубиков набор,

Поставим их прямо на пол, на ковёр.

3. И. П. – лёжа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые вместе. Переворот на живот, без помощи рук и ног, переворот на спину. (4 раза)

Кубики, кубики, синие, красные,

Повертитесь с нами в стороны разные.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в чередовании с ходьбой. (2 раза)

Прыгай, прыгай высоко, прыгай на носках легко!

Заключительная часть:

Всё, закончилась зарядка,

Мы пройдемся для порядка.

Спокойная ходьба друг за другом.

