

Педагогическая технология «Будь здоров, ребенок на пороге школы!»

- Физическая нагрузка при выполнении физических упражнений подбирается с учетом состояния здоровья.
- В связи с тем, что в дошкольных учреждениях находятся практически здоровые дети, не имеющие абсолютных противопоказаний для занятий физическими упражнениями, то врач по результатам обследования выделяет 3 группы детей, которые распределяются по трем оздоровительным маршрутам

Влияние физических упражнений на формирование у детей старшего дошкольного возраста готовности к письменной деятельности.

По результатам диагностики каждого показателя, способствующего формированию готовности дошкольников к письму, мы видим, что уровень развития в пределах одной группы и причины возникновения трудностей, различны, и необходимо определить программу с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Анализируя уровень формирования каждого показателя (формирования графического навыка) в группе (приложение 1), были определены образовательные маршруты для каждого ребенка. Из таблицы мы смогли выделить иерархию уровней формирования различных показателей: «ручная умелость», примерно одинаковые уровни пространственные представления, чувство ритма и, наименее сформирована координация движений.

Используя эти данные, мы предположили, что подготовку данной группы детей к обучению письму, следует начинать с формирования у них пространственных представлений. Так как, опираясь на более сохраненные возможности детей мы будем вводить их в программу развития. Далее мы вводим упражнения и игры на развитие «ручной умелости».

Следующим этапом работы будет являться работа по использованию игр и физических заданий для развития координации движений. Этот показатель имеет самый низкий уровень развития в данной группе, поэтому на его формирование необходимо уделить немного больше времени. И, последним этапом работы, будет являться применение игр и заданий на развитие чувства ритма.

Свою работу мы построили в соответствии с методическими рекомендациями, данными Филипповой О.С.:

1. Включение занятий физическими упражнениями в систему подготовки дошкольников к овладению графикой письма.
2. Осуществление преемственности содержания физкультурных занятий и других видов образовательно-воспитательной работы, обеспечивающей развитие координации движений, пространственных представлений, чувства ритма и «ручной умелости».

3. Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей, способствующей подготовке к овладению графикой письма.

4. Соблюдение методических требований: регулярность занятий, доброкачественный инвентарь, соблюдение техники безопасности, и т.д.

5. Включение в занятия большого количества игр, эстафет, соревнований для повышения активности детей и поддержания их интереса к деятельности.

6. Использование музыки для улучшения эмоционального состояния детей.

7. Использование нестандартного оборудования для повышения активности детей и их интереса.

8. Обеспечение высокой плотности занятий делением группы на команды, использованием оборудования для выполнения групповых упражнений, применением поточного метода организации.

9. Подбор уровня сложности упражнений с учетом индивидуальных показателей физического состояния детей и индивидуального образовательного маршрута.

10. Дифференцирование нагрузки за счет распределения ролей в подвижных играх и эстафетах, изменение объема и интенсивности упражнений. Индивидуальная работа на занятии.

11. Определение эффективности каждого упражнения по показателям:

- интерес детей, увлеченность их при выполнении упражнения;

- доступность для каждого ребенка;

- включение индивидуальной деятельности каждого ребенка в групповые (командные) игры и эстафеты;

- четкость оценки действий каждого ребенка и команды в целом.

Для реализации этой программы мы разработали план – циклограмму проведения мероприятий, направленных на формирование у детей готовности к письменной деятельности (приложение 3).

Основная работа с детьми планировалась в свободное от занятий время, для формирования готовности к письму в режимных моментах и самостоятельной детской деятельности.

В процессе всего времени проведения эксперимента используются здоровьесберегающие техники. Простые движения рук помогают снять напряжение не только с рук, но и с губ, с лица, снимают умственную усталость. Во время пальчиковых игр дети заучивают много стихов, что тренирует их память, учатся координировать движения и речь, а так же идет подготовка руки к письму. Пальчиковая гимнастика благотворно влияет на развитие всех психических процессов, особенно сейчас, когда кора больших полушарий еще не сформировалась окончательно, ведь пальцы наделены большим количеством

рецепторов, посылающих импульсы в ЦНС. Выполнение упражнений в виде игр, позволило поддерживать детскую активность и интерес к данной деятельности.

Для обеспечения высокого уровня двигательной активности детей, в программу мы включили большое количество подвижных игр и игровых упражнений, подобранных с учетом реализуемых на каждом этапе задач. Водящие в подвижных играх выбираются считалками, либо назначаются воспитателями в зависимости индивидуальных особенностей и физических возможностей детей, что обеспечивает необходимый учет индивидуальных особенностей детей. Все подвижные игры, связанные с движениями детей в разных направлениях, начинаются с речитатива – короткой пальчиковой игры. По мере усвоения детьми правильности выполнения упражнения или игры, они усложняются. Данная тактика позволяет поддержать интерес детей к данной игре или упражнению и дифференцировать нагрузку. Использование подвижных игр позволило обеспечить достаточный уровень двигательной активности у детей подготовительной группы, так же у детей повысилась работоспособность и в других видах деятельности. Некоторые используемые подвижные игры, помимо задач исследования, способствовали развитию внимания, речи, мышления, творчества и других психических процессов, позволяя ребенку гармонично развиваться. Обсуждение правил выполнения подвижных игр, дети учились регулировать свое поведение в процессе игры, а так же в другой деятельности.

Широко применялось спортивное оборудование для организации свободной деятельности детей: мячи большие и малые, скакалки, обручи, гимнастические ленты, гимнастические палки, кольцоброс, кегельбан. Что позволяло разнообразить детские игры, тем самым поддерживать интерес к разнообразным движениям.

В подборе физкультминуток для использования на занятиях, предпочтение отдавалось упражнениям на мышечное напряжение и расслабление, для формирования у детей способности регулировать тонус, научиться давать отдых мышцам. В начале эксперимента не всем детям свободно удавалось мышечное расслабление (Женя Е., Никита О., Влад Т.), но используя данные упражнения регулярно и описывая свои ощущения (формирование вербального компонента), нам удалось преодолеть эти недостатки. Мы начали отмечать, что мышечная релаксация определенных групп мышц у детей стала занимать меньшее количество времени, после проведения упражнений повышалась работоспособность.

По рекомендациям Филипповой С.О. на занятиях по физическому развитию два раза в месяц запланировано преодоление полосы препятствий, два раза в месяц – общеразвивающие упражнения в виде ритмической гимнастики. На первых этапах эксперимента мы наблюдали неуверенность движений под музыку, не было четкости и ритмичности выполнения упражнений. В процессе работы дети начали проявлять интерес к ритмичным движениям под музыку, сами предлагали кандидата для показа гимнастики, умели объяснить, почему выбрали именно его (четко выполняет упражнения под музыку, на него можно смотреть, чтобы соблюдать ритм выполнения упражнений).

Для активизации самостоятельной деятельности детей, центры развития в группе были пополнены нетрадиционным оборудованием. Для выполнения упражнений, способствующих развитию ручной умелости, изготовлено оборудование: гимнастические ленты, тактильные дощечки, лента с двумя карандашами на концах. Для упражнений и игр, способствующих развитию координации движения, были использованы технологии театрализованного представления, куклы би-ба-бо, пальчиковый театр, изготовлены «живой» клубочек и «живые» ножки и т.д. усиленную помощь в изготовлении оборудования оказали родители детей.

При выполнении работы на этапе формирования у детей чувства ритма, детям, особенно девочкам понравились упражнения выхлопывания имени, потешек, малых стихотворных форм. В свободной деятельности они пытались самостоятельно выхлопывать отдельные фразы. Для выполнения ритмических упражнений выхлопывания, выстукивания ритма на музыкальных инструментах, ходьбы по заданному ритмическому рисунку, была создана картотека ритмических рисунков от простых до сложных.

Еженедельно – запланирована работа в тетради. Такие занятия проводятся индивидуально или малыми подгруппами, что позволяет реализовать дифференцированный подход к каждому ребенку, продолжительность 10-15 мин. Перед началом выполнения графических упражнений выполнялись упражнения для активизации мозговой деятельности. Данная работа позволяла выполнять ряд задач: развитие мелкой моторики, зрительно – пространственного восприятия, зрительно – моторной координации, формирование представлений о пространственном расположении фигур на плоскости, содействие развитию межполушарного взаимодействия.

Учитывая, что в данной группе детей имеются дети – левши (Дима К., Аня Б.), мы посчитали, что недопустимо для формирования пространственной ориентировки было использовать фразы типа: «правая рука, это та рука, которая держит ложку...», «вспомните, какой рукой вы рисуете, эта – правая...». Существовала необходимость тщательно следить за правильностью посадки за столом этих детей. Существует два варианта правильного удерживания карандаша леворукими детьми, взрослым, работающим с такими детьми необходимо знать это и внимательно следить за работой детей во время рисования и выполнения графических заданий.

На начальных этапах работы по формированию у детей пространственных представлений мы столкнулись с некоторыми сложностями: часть детей (Данил К., Влад Т., Артем К., Виталик П., Никита О., Дима К.) не могли дифференцировать правую и левую стороны. Для облегчения задачи формирования умения различать правую и левую стороны - мы использовали цветные резинки для волос. Красная резиночка одевалась на правую руку, синяя – на левую, что способствовало формированию определения направления на своем теле («схемы тела»). На этой основе, затем, образуется ориентировка в окружающем пространстве. По мере накопления опыта пространственной ориентировки, зрительные ориентиры убирались, и дети выполняли упражнения, опираясь на свое чувство пространственной ориентировки.

Сентябрь. Какой я?

Комплекс утренней гимнастики на 1-2 неделю сентября на роликах гимнастических.

<p>II</p>	<p>ОРУ с тренажером «ролик гимнастический»: комплекс № 1.</p> <p>1) «Проснулся - потянулся» И.п. о.с., руки с роликом внизу. В: вращаем ролик по своему телу: вверх - потянуться, вниз до носков ног, сгруппироваться, вернуться в и.п.</p> <p>2) «Я прокачу ролик вперед, вправо, влево» И.п.: стоя на коленях, ролик в опущенных руках В: прокатывать ролик вперед, вправо, влево, вернуться в и.п.</p> <p>3) «Я- велосипедист» И.п. : сед, руки в упоре сзади, ступни на ручках ролика. В: 1 – выпрямить ноги, вращая ролик. 2 – И.п.</p> <p>4) «Я гибкий» И.п. : лежа на животе, руки с роликами вытянуты вперед. В: 1-2 – в группировке, вращая ролик, встать на колени. 3 – 4- вернуться в и.п.</p> <p>5) «Я сильный». И.п. – лежа на спине, руки с</p>	<p>7раз, умеренный темп</p> <p>4 по 3 раза</p> <p>10 раз, темп умеренный</p> <p>6 раз</p> <p>5 раза, темп умеренный</p>	<p>Указание о хорошем потягивании, при наклоне вниз не сгибать колени. Посмотреть как это упражнение выполняют мальчики, а затем девочки.</p> <p>Указание о максимальном выпрямлении рук и сохранении равновесия</p> <p>Указание о выпрямлении ног.</p> <p>Указание о группировке мышц и полном вытяжении. Смотрим на девочек, потом любимся мальчиками</p> <p>Указание о медленном опускании туловища и быстром подъеме..</p>	<p>Снизить нагрузку до 2 раз III маршрут у.</p>
-----------	---	---	--	---

	<p>роликом вытянуты вверх. В: 1-2 – поднять туловище вперед, сесть, ролик катиться по телу. 3-4 – вернуться в и.п. 6) Прыжки на одной, двух ногах вокруг ролика</p>	4 серии по 10 прыжков	Указание о дыхании, точном выполнении прыжков.	
	7) Упражнение на дыхание и расслабление			
III	Заключительная часть. Ходьба			

План – циклограмма предварительной работы на первую неделю сентября

Сентябрь, 1 неделя

Конспект занятия в зале №1:

«До свидания лето, здравствуй детский сад на пороге школы!»

Задачи: 1. Оздоровительные

- 1.1. Обобщить представления детей о способах поведения в зале, правилах выполнения физических упражнений для сохранения осанки, плоскостопия и правильного дыхания.
- 1.2. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему и систему терморегуляции.

2. Образовательные

- 2.1. Способствовать активизации субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, накопленного за летние каникулы.
- 2.2. Уточнить ходьбу по скамейке на носках, перешагнув мяч посередине скамейки.
- 2.3. Упражнять в прыжках на двух ногах через высоту 10-15см добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами.
- 2.4. Закрепить умение в ползании по гимнастической скамейке подтягиваясь руками , добиваться энергичного подтягивания

3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.

- 3.1. Обеспечить формирование интереса к физической культуре и спорту на основе оценки и самооценки своей самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности за лето.

Оснащение занятия:

1. 2 скамейки длиной 3м.
2. 2 мяча вес 1 кг
3. предметы 14 штук
4. Карта страны физкультуры и спорта. Плоскостная фигура Спортлика.
5. мячи 25 штук диаметр -6-8см, корзина
6. Фонограмма для ОРУ, для релаксации.

Предварительная работа:

1. Беседа о правилах поведения в физкультурном зале. Мы старшие в детском саду, готовимся к школе.
2. Внесение карты страны «Физкультуры и спорта».
3. Чтение «Вредные советы» Г.Сапгир
4. Нарисовать в спортивном дневничке рисунок на тему «Мое спортивное лето»
5. Дидактическая игра «Определи вид спорта»

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Методические приемы и способы организации	Примечание
I	Вводная часть. Построение в колонну у скамеек. П/и «Найди свое место в колонне»	2-3мин.	Вос-ль здороваётся с детьми, говорит о том, что в гости к нам пришел наш друг Спортлик. Он, как и вы, очень любит заниматься спортом и физкультурой и хотел узнать, как вы занимались летом. Ребята, вы готовы показать Спортлику свои любимые движения, свою осанку, свои самые лучшие достижения в спорте? Вспомнить правила поведения в зале при выполнении физических упражнений для сохранения осанки, плоскостопия и правильного дыхания.	Плоскостная фигурка Спортлика на магнитной доске
	Ходьба обычная в колонне по одному П/и «Будь внимателен» с	1 круг	«Направо!, в колонне по одному, в обход по залу , шагом марш!»	
		1 круг	Указание о четкости и точности	

<p>заданиями для рук. Ходьба на носках и пятках с разными заданиями для рук. Ходьба на четвереньках. Бег обычный Бег со сменой ведущего и изменением темпа Бег враспынную</p>	<p>0,5 круга 1 круг 2 круг 40 сек 20 сек</p>	<p>выполнения команд в игре. «Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бе-гом!» Указание о правильном дыхании (вдыхаем и выдыхаем носом). Уточнить постановку стопы (ставить на переднюю часть с легким эластичным отталкиванием). Указание о глубоком вдохе и выдохе, во время махов руками.</p>	<p>Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.</p>
<p>Ходьба обычная с упражнениями на дыхание. «Бабочка», «понюхай цветок» Перестроение в 3 колонны. Комплекс ОРУ с листьями : 1) «Поднимем листочки». И.п.: ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу. 1,2 – поднять руки через стороны вверх; 3,4 – в и.п. 2) «Падают листья». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с листочкомверху. 1,2 – наклон туловища вперед вниз; 3.4 – в и.п. 3) «Покажем – спрячем листочки!». И.п.: о.с., руки с листочком за спиной. 1,2 – присели; 3.4 – в и.п.</p>	<p>8 раз, средн ий темп. 10 раз, средн ий темп. 10 раз, средн ий темп. 10 раз Темп средн ий</p>	<p>Вос-ль «Дети, покажите Спортнику красивые упражнения с листьями» Команда «Звеньевые, выводите свои звенья», по ходу движения дети берут по 2 листика. Указание: - Посмотрим вверх на листочек, вдох! Опускаем руки – выдох. Указание: - Колени не сгибаем, листочком касаемся пола! Указание: - Приседая, вытягиваем руки вперед – показываем листочки! Выпрямляем – руки за спину! Руки на уровне плеч</p>	

	<p>4) «Посмотрим на листочки» И.п. сидя 1-2 развести руки в стороны с поворотом вправо. 3-4 влево 5) «Радуюсь листочкам!». И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с прыжками вокруг листочка.</p>	<p>Быстрый темп. I-II м-т: по 10 раз в чередовании с ходьбой. III м-т: по 6 раз в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Указание: - Прыгаем легко – радуемся листочкам!</p> <p>Указание: - Вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой!</p>	
	<p>6) «Подуем на листочки!».</p>	<p>7 раз, медленный темп.</p>	<p>Спорттик «Я восхищен, как красиво и точно вы выполнили упражнения с листьями, молодцы! Предлагаю вам потренироваться на скамейке, это поможет вам выполнять более сложные упражнения, теперь вы самые старшие в детском саду!»</p>	
	<p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через мяч посередине скамейке.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Указание о точности выполнения разного положения рук.</p>	
	<p>ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками</p>		<p>Указание об энергичном подтягивании</p>	
Шч.	<p>прыжки на двух ногах через предметы высотой 10-15см</p>	<p>По 4 раза</p>	<p>Указание «добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами» Спорттик отмечает самостоятельность детей, их умелость.</p>	
	<p>П/и «Чья команда больше забросит мячей в корзину?»</p>	<p>1 раз 2 раза</p>	<p>Указание о правильном и.п. для метания.</p>	

<p>Дид игра «Определи вид спорта»</p> <p>1 раз</p> <p>20сек</p> <p>Релаксация в круге.</p>		<p>Вос-ль «А вы можете показать Спортнику, в какие спортивные игры вы играли летом. Выбирайте карточки и называйте вид спорта»</p> <p>Спортник «Я удивлен, как много вы знаете спортивных игр и движений и умеете их выполнять». «А вы хотели бы отправиться со мной в страну «Олимпийских игр» узнать новые движения. Молодцы!»</p> <p>Дети лежат в позе «звездочка» отдыхают</p>	<p>расслабления</p>
--	--	--	---------------------

Сентябрь, 1 неделя

Конспект занятия в зале № 2: « Готовимся к осенним олимпийским играм»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию глазомера.
- 1.2. Содействовать укреплению функциональных систем организма.

2. Образовательные:

- 2.1. Содействовать активизации субъектного опыта детей, уточнить элементы техники, ходьбы, подлезания, метания.
- 2.2. Совершенствовать ходьбу по скамейке на носках, перешагнув через кирпичики.
- 2.3. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы прямо, боком добиваться легкости прыжков, энергичного отталкивания ногами.
- 2.4. Закрепить умение в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, пролезая в вертикально поставленный обруч, добиваться группировки.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Вызвать желание подготовиться к осенним олимпийским играм
- 3.2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и собственному поведению, своим спортивным успехам.

Оснащение занятия:

2. 2 скамейки.
3. Кирпичики 8 штук
4. Медболы 12 штук
5. Вертикальный обруч 2 шт.
6. Кегли 12 штук.
7. Мячи 12 штук

Предварительная работа:

1. Чтение детской энциклопедии «От А до Я» о Зевсе, Олимпийских играх и др.
2. Д / игра «Спортивные ступеньки».
3. Беседа об олимпиаде.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
	<p>Построение в колонну.</p> <p>Размыкание и смыкание.</p>	<p>2-3мин.</p>	<p>Восп-ль: - Дети, сегодня к нам в гости пришел Олимпик. Он приглашает нас в свою, но для того чтобы в нее попасть</p>	<p>Вос-ль обращает внимание детей на карту страны «Спортландия»</p>

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
			необходимо принять участие в олимпийских играх, проверить свою подготовку, физические качества. А для этого необходимо тренироваться. Вы готовы? . Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения.	Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.
	<p>Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба врассыпную с перестроением в колонну. Бег обычный Бег с остановками Бег врассыпную Бег с изменением темпа и ведущего</p> <p>Ходьба обычная с упражнениями на очистительное дыхание. «ХА» Перестроение в 3 колонны. ОРУ с лентами</p> <p>1. «Взлетает самолет» И.П. Ноги в узкой стойке, руки с лентами внизу 1. Руки через стороны вверх, с одновременным</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>2 круга</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>10 раз Темп средний</p>	<p>«Направо!, в колонне по одному, в обход по залу , шагом марш!»</p> <p>Указание о четкости и точности выполнения ходьбы.</p> <p>«Приготовились к бегу, согнули руки в локтях, бегом!»</p> <p>Указание о правильном дыхании (вдыхаем и выдыхаем ртом), о точной координации и соблюдении темпа в беге</p> <p>Вос-ль «Дети, выполним упражнения с лентами». они напомнят нам олимпийский салют Команда «Через цент в колонну по 3, марш!», по ходу движения дети берут по 2 ленты. Указание: потянуться вверх</p>	

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
	<p>подниманием на носки 2. В И.П. 2. «Самолетики летят» И.П. ноги в широкой стойке, руки с лентами в стороны 1- наклон вперед с поворотом к правой ноге, левой рукой с лентой коснуться носка правой ноги 2- в И.П. 3-4 то же к другой ноге 3. «Полюбуемся на салют» И.П. стоя на коленях, руки с лентами внизу 1. сесть на пятки, руки с лентами вперед 2- в И.П. 4. «Разноцветный салют» И.П. О.С. 1- поднять правую руку вверх, левую ногу назад на носок 2- в И.П. 3-4 то же левой рукой и правой ногой 5. «Радуемся салюту» И.П. О.С. Прыжки на месте. Ноги в стороны – вместе, скрестно – в стороны</p> <p>б) Дыхательное упражнение</p> <p>Ходьба по скамейке перешагивая через кирпичики, сохраняя положение туловища.</p> <p>Прыжки через шнур с поворотом прямо, боком, сохраняя правильное положения</p>	<p>10 раз Темп средний</p> <p>8 раз Темп средний</p> <p>8 раз Темп средний</p> <p>Темп быстрый I м-т 4*10 III v-n 3*10</p> <p>8 раз темп медленный</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Указание: не сгибать колени</p> <p>Указание о прямой спине</p> <p>Указание: руки прямые, голову не опускать</p> <p>Указание о мягком приземлении</p> <p>Указание о дыхании</p> <p>Олимпик «Я восхищен, как красиво и точно вы выполнили упражнения с лентами, молодцы! Предлагаю вам показать свои успехи в сложных движениях, которые помогут вам потренироваться, подготовиться к осенним олимпийским играм» Указание о сохранении правильной осанки.</p> <p>Указание о точности выполнения.</p>	

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
	туловища.			
	Ползание на четвереньках по скамейке с пролезанием в вертикально стоящий обруч.	4 раза	Указание о группировке во время пролезания в обруч	
	П/и «Сбей кеглю»	6 раз	Поточно по подгруппам	
	«Чье звено быстрее соберется?» (вариант с ходьбой)	4 раза		
	Дид игра «Двигательная угадайка»	1 раз	Дети угадывают вид спорта и выполняют движения (баскетбол, теннис, городки, футбол, бокс)	
	Рефлексия	20сек	Как вы считаете, получилось у нас подготовиться к олимпийским играм? кто как думает? А Олимпик как считает? Дети ложатся в позу «Звездочка» расслабляются	

Сентябрь, 1 неделя Конспект игрового занятия на воздухе №3:

«Готовимся к осенним олимпийским играм»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, терморегуляции и кардиосистемы детей на свежем воздухе.

2. Образовательные:

- 2.1. Уточнить представления детей о способах езды на двух велосипеде, уточнить способы самостраховки.
- 2.2. Упражнять в езде на велосипеде по прямой с остановками, добиваться равномерной работы педалей.
- 2.3. Упражнять в метании вдаль удобным способом, уточнить элементы техники (прицеливание, замах, сохранение равновесия).
- 2.4. Совершенствовать технику прыжков через линии.
- 2.4. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Способствовать формированию навыков самоконтроля и самооценки.
- 3.2. Воспитывать интерес к спортивным движениям, езде на велосипеде.

Оснащение занятия:

1. Олимпик.
2. Велосипеды на подгруппу детей.
3. Шнур 2 шт. (мел)
4. Малые теннисные мячи в корзине
5. Ориентиры: 3 штук
6. Флажки.

Предварительная работа:

1. Рассмотреть карточки с техникой езды на велосипеде
2. Беседа об олимпиаде.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание		
I	Построение в круг у черты		<p>Восп-ль: - Дети, сегодня олимпик решил с нами потренироваться на спортивном стадионе, он очень хочет, чтобы вы хорошо подготовились к осенним олимпийским играм, а вы хотите?»</p> <p>Указание о четкости выполнения ходьбы</p> <p>Обратить внимание на технику метания (прицеливание, замах, сохранение равновесия).</p>	Поточно, в 3 колонны		
II	Перестроение в колонну	2 круга				
	Ходьба в колонне по одному с остановками.	2 круга				
	Бег в колонне по одному. Бег с заданиями	2 круга				
III	Ходьба с захлестыванием голени. Бег с остановками. Бег прыжком.	2 круга 1 круг			<p>Указание о броске по сигналу, удобным способом.</p> <p>Напомнить правила техники безопасности и дорожного движения.</p> <p>Указание о равномерной работе педалей, поворотах.</p>	посменно
	Прыжки через шнур с поворотом вправо, влево, спиной вперед, боком сохраняя правильное положения туловища.	4 раза 1 круг				
	Метание теннисных мячей вдаль удобным способом	По 6 раз каждой рукой				
	Катание на велосипеде	60м	Олимпик подводит итоги занятия, каждый ребенок высказывается о своей готовности к олимпийским играм. Понравилось вам играть?			
	«Гонки мячей»	2 раза				

План – циклограмма предварительной работы на вторую неделю сентября

Сентябрь, 2 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия на воздухе № 4: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я ?»»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Продолжать укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать работоспособность и выносливость детей на свежем воздухе.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат.

2. Образовательные:

- 2.1. Определить уровень представлений детей о технике бега на скорость и их уровень быстроты.
- 2.2. Выявить уровень самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 2.3. Выявить уровень развития силы верхних конечностей в метании вдаль.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (бега на скорость с высокого старта и метании вдаль).
- 3.2. Выявить уровень развития самоконтроля в метании.
- 3.3. Воспитывать умение стремиться к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

1. Флаг, эмблема олимпийских игр, Олимпик.
2. Мягкая линейка с разметкой для метания.
3. Мешочки с песком вес- 20г
5. Ориентиры: флажки.
6. Протоколы.

Предварительная работа:

4. Уточнить технику бега на скорость и метания вдаль
5. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
6. Д / игра «Помоги спортсмену стать чемпионом».
7. Беседа о спортивном рюкзаке, рассмотреть его содержимое.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	Построение в колонну, выполнить повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне друг за другом с заданиями. Ходьба с перешагиванием через предметы Ходьба пружинистыми приседаниями. Бег обычный. Бег на носках	 1 круг 1 круг	Восп-ль: - Дети, сегодня начинаются осенние олимпийские игры. Вас пришла поприветствовать зав. ДОУ, выпускники нашего детского сада, представители спортивной школы. Поднятие олимпийского флага. Приветствие гостей. Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения, чтобы получить олимпийские жетоны. Скажем дружно олимпийский девиз «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!» Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании. «Разогрейте, почувствуйте	Особое внимание на детей III маршрута, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости воспитатель измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть от заданий.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
П	Бег с изменением темпа Бег широким шагом	30сек 30сек	свои мышцы!» Команда «За направляющим в обход направо, шагом марш!»	Каждое звено выполняет свое задание поочередно, протокол ведет вос-ль и 2 помощника, родители.
	Перестроение в 2 колонны через центр	1 круг 30сек 1 круг	Указание о точном выполнении движений, сильном замахе.	
Ш.	1.Метание вдаль «Из-за головы» правой, левой рукой (вес мешочка 200г) 2. Бег на скорость (30м) с высокого старта	3 попытки каждой рукой	Указание о правильном дыхании, правильной постановке стопы, точной реакции на сигнал. Показать Олимпику имитацию спортивных движений.	
		3 раз	Уточнить способ ловли и увертывания.	
		3 раза 1 раз	Указание о том, что необходимо как можно лучше выполнить задание. За хороший результат ребенок получает фишку.	
		2 раза	Вос-ль сообщает результаты метания и бега. Вопрос: «Как вы думаете, хорошие (недостаточно хорошие) результаты получились? почему?»	
		2 раза		
		П/и «Лягушки и цапля» Хор. игра «Затейники» Рефлексия.		

Сентябрь, 2 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия на воздухе № 5: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я ?»»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы рук.

2. Образовательные:

- 2.1. Определить уровень представлений детей о технике челночного бега, способах проявления ловкости во время перехода с бега широким шагом на бег коротким шагом.
- 2.2. Выявить уровень самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- 2.3. Выявить уровень физической подготовленности, силу верхних конечностей в метании мешочков правой, левой рукой (вес 200г), уровень ловкости быстроты в челночном беге..

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (метание вдаль).
- 3.2. Развивать самоконтроль в метании и челночном беге.
- 3.3. Воспитывать стремление к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

1. Флаг, эмблема олимпийских игр.
2. флажки и разметка для ориентиров
3. Мягкая линейка с разметкой
4. Мешочки с песком (вес 200г) по количеству детей.
5. Протоколы.

Предварительная работа:

1. Уточнить технику метания вдаль и правила челночного бега на ловкость, способы самостраховки.
2. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
3. Д / игра «Выше, сильнее, быстрее».
4. Проблемная ситуация (карточка «Каким должен быть олимпиец?»).

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	<p>Построение в колонну. выполнить повороты направо, налево, кругом</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом с движениями для рук.</p> <p>Ходьба змейкой</p> <p>Ходьба пружинистыми приседаниями.</p> <p>Ходьба широким и семенящим шагом</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Бег с изменением темпа.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>Перестроение парами</p>	<p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Восп-ль: - Дети, сегодня продолжают осенние олимпийские игры. Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения, как в олимпийском движении «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!»</p> <p>Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании. «Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!»</p> <p>Указание о правильном дыхании.</p>	<p>Особое внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.</p> <p>Вос-ль заполняет протоколы вместе с</p>

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
				помощником (родителями)
II	А) «Проверь себя» Б) Бег челночный П/ игра «Удочка!».	По 3 попытки по 2-3 раза 2 раза 2 раза	Метание вдаль «Из-за головы» левой, правой рукой (200г), уточнить технику метания Указание об энергичном замахе и броске. Уточнить способы самостраховки. Упражнение на восстановление дыхания. Указание о быстроте реакции на сигнал, быстрой группировке во время подпрыгивания	Дети выполняют задания в 2 подгруппах поочередно. Способ посменный. Воспитатель заполняет протоколы.
III	А) В) П/игра «Сделай фигуру спортсмена». Б) Рефлексия: оценка от лица главного судьи.		Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр. Оценку отдельно по результатам мальчиков и девочек сообщает главный судья. Он дает пожелания дальнейших спортивных успехов. Спросить у детей кто больше набрал фишек.	Рекомендуем использовать рейтинговую систему оценок в цвете. Данные рекомендуется занести в Спортивный дневничок.

сентябрь, 2 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия на воздухе № 6: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я стал?»»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей на свежем воздухе.
- 1.2. Тренировать дыхательную систему, укреплять нервно-мышечный аппарат.

2. Образовательные:

2.1. Определить уровень представлений детей о спортивных играх (элементах футбола, бадминтона, городков).

2.2. Выявить уровень умений в элементах спортивных игр.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (элементы спортивных игр).
- 3.2. Развивать самоконтроль.
- 3.3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

2. Флаг, эмблема олимпийских игр, Олимпик.
8. Городки 2 набора

9. Бадминтон на подгруппу детей.
10. Футбольный мяч 2 штуки
11. Ворота
12. Ориентиры: 3 штуки.
13. Протоколы.
6. Флажки.
7. Жетоны

Предварительная работа:

8. Уточнить технику городков, метания биты прямой рукой сбоку, способы удерживания воланчика в бадминтоне, способы удара мячом в ворота. Уточнить способы самостраховки.
9. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
10. Д / игра «Спортивное лото».
11. Беседа об олимпиаде «Спортивные игры».

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	<p>Построение в круг.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом с движениями для рук (с имитацией элементов техники бросания биты, отбивания воланчика). Ходьба змейкой Ходьба с перестроением в 2 звена. Бег обычный. Бег змейкой Бег с высоким подниманием колен Бег в медленном темпе</p> <p>Перестроение в 3 звена</p>	2 круг	<p>Восп-ль: - Дети, сегодня продолжают осенние олимпийские игры, к нам вновь в гости пришли три героя – это футбольчик, бадминтончик и городок. Они будут болеть за ваши результаты, поддерживать вас, давать вам жетончики за хорошие результаты. Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения. Согласны? Скажем дружно олимпийский девиз «Выше, сильнее, быстрее!» Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании. «Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!»</p> <p>Указание каждое звено идет выполнять свое задание, затем меняются местами.</p>	<p>Все герои (куклы) сидят в центре круга вместе со спортивным инвентарем.</p> <p>Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.</p> <p>Вос-лю помогают родители.</p>
II	<p>А) «Сбей городок» Бросание биты на расстоянии кона и полукона</p> <p>«Не дай упасть»</p>	Кон- 3м Полукон- 1,5м	<p>Уточнить технику броска биты, правила безопасности(ждать сигнала, бросать только по городкам) Обеспечить детям право выбора с кона или полукона.</p>	<p>Способ поточно- групповой (одновременно бросают биты два ребёнка; отдельно в парах девочки и мальчики).</p> <p>Индивидуально,</p>

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
	<p>Б) Отбивание воланчика рукой удобным способом</p> <p>В) «Забей мяч в ворота»</p> <p>В) П/игра «Ловишка ноги от земли».</p>	<p>3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Уточнить способы самостраховки.</p> <p>Уточнить технику забивания мяча.</p> <p>Уточнить способы увертывания</p>	<p>обозначить сектор для выполнения отбиваний.</p> <p>Способ посменный.</p> <p>Воспитатель заполняет протоколы.</p>
III	<p>«Двигательная угадайка»</p> <p>Б)Рефлексия: оценка от лица героев.</p>		<p>Повторить и угадать олимпийские виды спорта: баскетбол, теннис, велосипед, плавание, бокс.</p> <p>Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр. Оценку сообщает герои нашего турнира .Они дают пожелания дальнейших спортивных успехов.</p>	<p>Дети называют вид спорта, затем показывают.</p>

Сентябрь 3-4 неделя

Комплекс утренней гимнастики №20 (с массажными мячами «волшебные яблоки»)

Части	Содержание ОРУ	Темп, дозировка	Организационно – методические указания
I	<p>Построение в колонну</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Сочетать шаги с хлопками</p> <p>Ходьба с перекатом с пятки на носок</p> <p>Ходьба широким размашистым шагом</p> <p>Ходьба по диагонали</p> <p>Бег с разными заданиями по сигналу (по кругу, по диагонали)</p> <p>Бег на носках враспынную</p> <p>Ходьба с перестроение в три колонны</p>	<p>2 круга</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>1 мин</p> <p>1 минута</p> <p>1 мин</p>	<p>Воспитатель: Как себе помочь, улучшить свое самочувствие?</p> <p>Предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнения с массажными мячами - («волшебными яблоками»), почувствовать как они помогают нашему организму.</p> <p>Указание: на каждый шаг – хлопок.</p> <p>Сравнение «Петушиным шагом»</p> <p>Указание: постановка ноги с носка. Руки движутся свободно, энергично</p> <p>Указание о том, чтобы доходили до углов, пропускаем через одного</p> <p>Указание о точном выполнении бега по звуковому сигналу</p>

Части	Содержание ОРУ	Темп, дозировка	Организационно – методические указания
			Указание о легкости бега, не наталкиваясь друг на друга По ходу дети берут массажные мячи.
II	Комплекс ОРУ с малыми массажными мячами. 1 «Проснулись потянулись» И.п. – о.с., мяч внизу В1 – поднять руки вверх покрутить мяч пальцами обеих рук, прогнуться, вдох. 2 – в и.п., выдох	8 раз умер.	Указание о прямой осанке, о тщательном растирании тела массажными мячами, чтобы почувствовать волшебство «волшебных яблок».
III	2. «Прокати по рукам» И.п. – сидя ноги скрестно, руки с мячом. В.1 – отвести левую руку в сторону, правая рука с мячом к левой ладони. 2. прокатывание до груди 3-4 – в и.п. передать мяч в другую руку.	4+4 раз	Стараться руки держать на уровне плеч
	3. Прокати по ногам И.п. – сидя, ноги врозь наклон вперед В – 1-3 прокатить мяч по правой (левой) ноге 2-4 в и.п.	4+4 раза	Указание о прямой спине, ноги в коленях не сгибать
	4. «Дружные спинки» И.п. – стоя паровозиком друг за другом, наклон вперед, мяч в удобной руке. В. Выполнять круговые движения мячом по спине дети меняются по считалке.	30 сек	Указание: мяч катаем по правой и левой стороне спины по позвоночнику нельзя! Довести до легкого покраснения. Быстрый мячик Бегают по спине Розовеют плечики И Димы и Маринки. (меняем направление паровозика).
	5. «Лодочки с мячом» И.п. – лежа на животе, голова вниз руки с мячом вперед. В – 1. Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться. 2. В и.п.	6 раз медл.	Постарайтесь прогнуться и покрутить мячик в руках
	6. Прыжки вокруг себя И.п. – о.с., руки на поясе, одна нога серединой ступни стоит на массажном мяче. В.: 1-3 – прыжки на правой (левой) ноге вокруг себя. 2-4 в чередовании с ходьбой	4 р. По 10 раз со сменой темпа умер. Быстр.	Олимпик любит детей, как они старательно выполняют прыжки.
	7. Упражнение на гипоксическое дыхание.		Указание о вдохе через нос и выдох через рот.
III	Заключительная ходьба	1 круг	Указание о дыхании

План – циклограмма предварительной работы на третью неделю сентября

сентябрь, 3 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия в зале № 7: «Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я?»»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению сердечно-сосудистого и опорно-двигательного аппарата.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы ног.

2. Образовательные:

2.1. Определить уровень представлений детей о прыжках в длину с места, уровень развития самостоятельности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, уровень развития субъектности .

2.2. Выявить уровень силы нижних конечностей.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (тесты «Выбери сам», «Помоги мишке быть здоровым»).
- 3.3. Воспитывать интерес к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

1. Флаг, эмблема олимпийских игр.
2. Протоколы.
3. Линейка
4. Дорожки 4 штуки длина 1,5 м ширина 20 см.
5. Набор предметов для спортивного рюкзака: мяч, кегли, скакалка, обруч, диск «здоровья», гантели, гимнастический ролик, мешочки для метания.

Предварительная работа:

12. Уточнить технику равновесия в ходьбе по скамейке.
13. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
14. Д / игра «какой Я?», «Советы доктора Айболита».
15. Геометрически фигуры из набора «Блоки Дьенеша»
16. Совместно с детьми заполнить спортивные дневнички.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба по ограниченной площади Ходьба с выпадами, приставляя ногу. Ходьба пружинистыми	1 круг 2 раза 2 круга 1 круг	Восп-ль: - Дети, сегодня продолжают осенние олимпийские игры, к нам пришел Олимпик он будет болеть за ваши результаты, поддерживать вас. Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения, как олимпийцы «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!» Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании. «Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!» Указания о точном выполнении ходьбы и бега.	Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости восп-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.

	приседаниями Бег обычный. Бег с высоким подниманием бедра Бег со сменой направления Ходьба с упражнениями на дыхание Перестроение в 3 колонны через центр	1 круг 1 круг 2 круга		Заполнять протоколы помогают родители.
II	ОРУ с тренажером «ролик гимнастический»: комплекс № 1. А) Прыжки в длину с места Б) «Помоги Мишке- топтыжке быть здоровым» В) «Выбери сам» В) П/игра «Ловишка»	3 раза 1 раз по 1 разу 4 раза	Указание о сильном отталкивании, взмахе руками, глубине приседа при отталкивании, сохранении равновесия. Указание о выборе только одного предмета	
III	А) М/п игра «Найди себе пару!» (по одинаковой геометрической фигуре) Б)Рефлексия: оценка от лица главного судьи.		Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр. Вос-ль: Олимпик, тебе понравилось выполнение трудных заданий нашими детьми? Дети, а вы удовлетворены своими результатами, кто как думает?	Рекомендуем использовать рейтинговую систему оценок в цвете. Данные рекомендуется занести в спортивные дневнички.

Сентябрь, 3 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия в зале №8: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я ?»»»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению кардиосистемы детей на свежем воздухе.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат.

2. Образовательные:

- 2.1. Определить уровень представлений детей о технике метания набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы.
- 2.2. Выявить уровень силы верхних конечностей с становой силы в метании набивного мяча.
- 2.3. Определить уровень развития субъектности в задании «Проверь себя»
- 2.3. Выявить уровень развития ловкости в подвижных играх.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (прыжок в длину с места).
- 3.2. Развивать самоконтроль в метании.
- 3.3. Воспитывать стремление к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

1. Флаг, эмблема олимпийских игр, Олимпик.
2. Ориентиры для сектора метания набивного мяча, разметка.
3. Набивные мячи на подгруппу детей (вес 1 кг)
4. Предметы (игрушки) для тестового задания.
5. Геометрические фигуры «Блоки Дьенеша»
5. Протоколы.

Предварительная работа:

17. Уточнить технику метания набивного мяча, способы самостраховки.
18. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
19. Д / игра « Хорошо-плохо?».
20. Диалог об олимпиаде.
21. Совместно с детьми заполнить спортивные дневнички.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	<p>Построение в колонну.</p> <p>Ходьба в колонне друг за другом с движениями для рук.</p> <p>Ходьба на носках, пятках.</p> <p>Ходьба с наклонами вперед.</p> <p>Ходьба с пружинистыми приседаниями.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег с заданиями на сигнал «Остановка- упор присев»</p> <p>Бег со сменой направления</p> <p>Перестроение парами</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p>	<p>Восп-ль: -Внимание , внимание, сегодня на олимпийских играх выполняем самое ответственное задание – метание тяжелых мячей Вы должны постараться как можно дальше метнуть и не сойти с дистанции. Скажем дружно олимпийский девиз «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!»</p> <p>Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании.</p> <p>«Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!»</p> <p>Указание о энергичном выполнении движений.</p> <p>Указание о правильном дыхании.</p>	<p>Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.</p>
II	ОРУ с тренажером «ролик гимнастический»:	800м в среднем		Указание о хорошем разогреве

	<p>комплекс № 1.</p> <p>А) Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы Б) Тест «Проверь себя»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания. П/игра «Перемени предмет»</p>	<p>темпе</p> <p>индивидуально</p> <p>3 раза</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Указание об адекватной оценке.</p> <p>Обратить внимание на правильный хват предмета и быстроту реакции на сигнал и точность выполнения движения.</p>	<p>мышц. Уточнить способы самостраховки. Вос-ль и родители контролируют тщательность массажа Тест (См. Мл.гр).меняется вес мяча на 1 кг</p> <p>Воспитатель заполняет протоколы.</p>
Ш	<p>«Узнай по голосу»</p> <p>Б)Рефлексия: оценка от лица главного судьи.</p>	3 раза	<p>Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр. Оценку сообщает главный судья Олимпик. Он дает пожелания дальнейших спортивных успехов, выдает жетоны. Уточнить самочувствие детей.</p>	

Сентябрь, 3 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия в зале № 9: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я ?»

Задачи:

1. Оздоровительные:

1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и кардиосистемы детей.

2. Образовательные:

2.1. Определить уровень представлений детей о пользе физических упражнений.

2.2. Совершенствовать навыки бега на выносливость по пересеченной местности

2.3.Упражнять в метании вдаль удобным способом.

2.4.Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, размещаться в пространстве всей площадки.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

3.1. Выявить уровень интереса к подвижным играм и навыков самоорганизации.

Оснащение занятия:

1.Олимпик.

2.Секундомер: 1 шт.

3.Шнур 2шт.

4. Шишки в корзине
 5. Ориентиры: 3 штук
 7. Флажки.

Предварительная работа:

3. Уточнить знания подвижных игр, правила.
 4. Беседа об олимпиаде.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	Построение в круг		Восп-ль: - Дети, сегодня Олимпик решил с нами поиграть, а вы хотите?» «Самые лучшие игроки получают фишки, кто больше наберет к концу занятия, тот и выиграл».	Раздает фишки Олимпик.
II	Перестроение в колонну Ходьба в колонне по одному с остановками. П/игра «Сделай фигуру спортсмена» Бег обычный. Бег с высоким подниманием бедра Бег с заданиями на сигнал Бег со сменой направления	2 круга 3 раза 3 раза 2 раза 3 раза 1 круг	Указание о точном и быстром построении. Дети растирают догоряча икроножные мышцы Указание о хорошем разогреве мышц. Уточнить способы самостраховки при забеге на длинную дистанцию. Указание о том, чтобы не наталкиваться друг на друга, движение начинать по сигналу, бежать по своей дорожке в среднем темпе. При усталости перейти на ходьбу.	Фишки даются за лучшую фигуру Спортсмена. Фишки даются всему победившему звену
III	Самомассаж голени Бег на выносливость Упражнения на восстановление дыхания Мп/и «Поймай волан»	Дистанция 1000м 2 раза	Олимпик подводит итоги занятия, каждый ребенок считает свои фишки. Вместе выбирают победителя. Понравилось вам выполнять бег на выносливость? Вы почувствовали себя выносливыми?	Фишка дается тому, кто будет первый.

Сентябрь, 4 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия в зале № 10: « Осенние олимпийские игры в детском саду – какой Я?»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, подвижность суставно-связочного аппарата.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы ног, экскавированность стопы.

2. Образовательные:

- 2.1. Определить уровень представлений детей о гибкости, равновесии, выполнении упражнений на гимнастической скамейке.
- 2.2. Выявить уровень физической подготовленности, гибкости, выносливости, равновесия.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (тесты на гибкость, «трудный мостик» на выносливость).
- 3.3. Воспитывать стремление к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

1. Флаг, эмблема олимпийских игр.
2. 4 скамейки выс. 40 см, длина 3м
3. 4 корзины с 10 мячами весом по 1 кг.
4. Протоколы.
5. Линейка
6. Геометрические фигуры из набора «Блоки Дьенеша»
7. Дорожки 4 штуки длина 1,5 м ширина 15 см.

Предварительная работа:

- 1 Уточнить технику равновесия в ходьбе по скамейке.
2. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
3. Д / игра «какой Я стал?».
4. Совместно с детьми заполнить рейтинговую таблицу результатов олимпийских игр.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом рассыпную. Выполнение команд. «Прыжком» в колонну перестроение		Восп-ль: - Дети, сегодня продолжают осенние олимпийские игры, к нам пришел Олимпик он будет болеть за ваши результаты, поддерживать вас. Вы должны постараться как можно лучше выполнить все движения, как в олимпийском движении «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!» Приготовиться к разминке. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно» как настоящие	Особое обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.

	<p>Ходьба обычная в колонне по одному.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через линии</p> <p>Ходьба скрестным шагом.</p> <p>Ходьба с поворотами на сигнал</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег широким шагом площади</p> <p>Бег с захлестыванием голени</p> <p>Бег боковым «галопом»</p> <p>Бег с поворотом на сигнал.</p> <p>Ходьба с упражнениями на дыхание</p> <p>Перестроение в 2 звена</p>	<p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>олимпийцы.</p> <p>Указания о правильном дыхании.</p> <p>«Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!»</p> <p>Указания о точном выполнении ходьбы и бега.</p>	<p>Заполнять протоколы помогают родители.</p>
II	<p>Комплекс ОРУ с «волшебными яблоками»</p> <p>А) «Трудный мостик»</p> <p>Б) Тест на гибкость.</p> <p>В) П/игра «Чье звено скорее соберется»</p>	<p>1 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Указание о сохранении равновесия, правильном положении корпуса при переноске мяча.</p> <p>Указание о хорошем разогреве мышц. Уточнить способы самостраховки.</p> <p>Указание о быстрой реакции на сигнал</p>	<p>Тест (См. Мл.гр).меняется вес мяча на 1 кг</p> <p>Способ поточно-посменный (одновременно дети идут по двум мостикам).</p> <p>Индивидуально</p> <p>Воспитатель заполняет протоколы.</p>
III	<p>А) М/п игра «Найди себе тройку!» (по одинаковой геометрической фигуре)</p> <p>Б)Рефлексия: оценка от лица главного судьи.</p>		<p>Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр.</p> <p>Вос-ль: Олимпик, тебе понравилось выполнение трудных заданий нашими детьми?</p> <p>Дети, а вы удовлетворены своими результатами, кто как думает?</p>	<p>Рекомендуем использовать рейтинговую систему оценок в цвете.</p> <p>Данные рекомендуется занести в спортивный дневничок.</p>

Сентябрь, 4 неделя

Конспект контрольно-учетного занятия в зале №11: «Заккрытие осенних олимпийских игр в детском саду – какой Я?»

Задачи:

1. Оздоровительные:

- 1.1. Содействовать укреплению кардиосистемы.
- 1.2. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять нервно-мышечный аппарат.

2. Образовательные:

- 2.1. Определить уровень представлений детей о гибкости.
- 2.2. Выявить уровень выносливости в тесте «трудный мостик».
- 2.3. Выявить уровень развития ловкости в подвижных играх.

3. Отношение к себе, к своему здоровью и физической культуре:

- 3.1. Выявить уровень готовности к выполнению физкультурно-оздоровительной деятельности (тест на выносливость).
- 3.2. Развивать самоконтроль в беге.
- 3.3. Воспитывать стремление к достижению высоких результатов.

Оснащение занятия:

2. 4 скамейки выс. 40 см, длина 3м
3. 4 корзины с 10 мячами весом по 1 кг.
4. Протоколы.
5. Линейка
6. Геометрические фигуры из набора «Блоки Дьенеша»
7. Дорожки 4 штуки длина 1,5 м ширина 15 см.

Предварительная работа:

2. Уточнить технику упражнений на выносливость и гибкость.
3. Подготовка протоколов для записи данных физической подготовленности детей.
4. Д / игра «Где тут Петя, а где Я?».
5. Диалог об олимпиаде.
6. Совместно с детьми заполнить рейтинговую таблицу результатов олимпийских игр.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Организационно – методические способы и приёмы	Примечание
I	<p>Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом рассыпную.</p> <p>. Выполнение команд «Прыжком» в колонну перестроение</p> <p>Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через линии Ходьба скрестным шагом.</p>	<p>1 круг</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	<p>Восп-ль: -Внимание , внимание, сегодня последний день осенних олимпийских игр, и самое ответственное задание. Тесты на выносливость. Вы должны постараться как можно лучше выполнить задания на выносливость «трудный мостик». Скажем дружно олимпийский девиз «Выше, сильнее, быстрее!» «Готовы!» Приготовиться к разминке. Указания о правильном дыхании. «Разогрейте, почувствуйте свои мышцы!» Указание о энергичном выполнении движений.</p>	<p>Особое внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости восп-ль измеряет пульс и определяет состояние ребенка, предлагает отдохнуть.</p>

	<p>Ходьба с поворотами на сигнал Бег обычный. Бег широким шагом площади Бег с захлестыванием голени Бег боковым «галопом» Бег с поворотом на сигнал. Ходьба с упражнениями на дыхание</p> <p>Перестроение в 2 звена</p>	<p>1 круг 30сек 1 круг 2 круга</p>	<p>Указание о правильном дыхании.</p> <p>Дети растирают догоряча икроножные мышцы</p>	<p>Вос-ль и родители контролируют тщательность массажа</p>
II	<p>Комплекс ОРУ с «волшебными яблоками» А) «Трудный мостик»</p> <p>Б) Тест на гибкость.</p> <p>В) П/игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1 раз 2 раза 4 раза</p>	<p>Указание о хорошем разогреве мышц рук, туловища и ног. Уточнить технику выполнения движений с мячом на скамейке, не останавливаться во время, ходьбы . Каждый ребенок выполняет сам.</p> <p>Указание о сохранении равновесия и более низком наклоне.</p>	<p>Способ поточно-групповой</p> <p>Воспитатель заполняет протоколы.</p>
III	<p>«Передача «волшебного яблочка» в 2-3 кругах</p>	<p>3 раза</p>	<p>Чья команда более ловкая и быстрая?</p>	<p>Результаты к этому занятию подведены заранее. Подписаны грамоты.</p>

	<p>Б)Рефлексия: оценка от лица главного судьи и Олимпика.</p> <p>Построение в шеренгу.</p>		<p>Восп-ль: - А сейчас подведем итоги наших олимпийских игр. Оценку сообщает главный судья и Олимпик. Он дает пожелания дальнейших спортивных успехов, выдает медали чемпионам ДООУ за 1,2,3 места. Звучит олимпийский гимн. Флаг опускается.</p> <p>Уточнить самочувствие детей.</p>	<p>Подготовлены медали. Подготовить музыку. Пригласить родителей, старших братьев и сестер.</p>
--	--	--	---	---

Сентябрь, 4 неделя

Конспект физкультурного занятия на воздухе №12:

Задачи: 1. Оздоровительные

1.3. Способствовать укреплению здоровья детей на свежем воздухе в осеннем лесу, развить терморегуляцию

1.4. Содействовать укреплению кардиосистемы.

2. Образовательные

2.1. Продолжать упражнять в умении устанавливать причинно-следственные связи в процессе наблюдения за осенними явлениями.

2.2. Закрепить знания и выполнение правил поведения в лесу.

2.3. Упражнять в ходьбе широким шагом, приставным, в полуприсяде; в беге «змейкой», «галопом».

2.4. Упражнять в прыжках в длину с места, преодолевая естественные препятствия (канавка, ручеек). Закрепить навык энергичного отталкивания от опоры и правильного взмаха рук.

2.5. Закрепит навык метания вдоль правой (левой) рукой.

2.6. Закрепить навык равновесия в ходьбе по возвышенности прямо, боком, приставным шагом.

2.7. Формировать эстетическое отношение к природе.

3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре.

3.1. Воспитывать чувство дружбы, взаимопомощи, любовь и бережное отношение к природе родного края.

Оборудование, атрибуты:

7. Плакатная фигура героя «Кама» (или взр.)

8. Аптечка походная.

9. Рюкзаки: кружка, салфетки, бутерброды, чай.

10. Канат.

11. Карта маршрута.

12. Корзинки, ведерки.

13. Бадминтон, мячи, скакалки.

Дата: 1-я неделя октября.

Время отправления: 9.00

Расстояние: 2-3 км.

Сопровождающие взрослые: инструктор по физ.культуре, воспитатели, родители, которые готовят этапы задания.

Одежда детей:

Спортивные костюмы, ветровки, кроссовки, легкие шапочки.

Предварительная работа:

6. Прочитать легенду о богатыре Каме.
7. Повторить правила поведения в лесу.
8. Рассмотреть картину маршрута.
9. Вспомнить стихи загадки об осеннем лесе.

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Методические приемы и способы организации	Примечание
I	Вводная часть. Построение в шеренгу. Дети строятся парами, проверяя готовность друг друга к походу. Ходьба парами в колонне до леса. Любование осенним лесом.	2-3 мин. Спокойный темп 25 мин. 5-7 мин.	Перед выходом вос-ль загадывает загадку: Дом со всех сторон открыт, Он резною крышей крыт. В разноцветный дом пойдем – Чудеса увидим в нем! – дети отгадывают загадку. Вос-ль: - Сегодня нас ждут лесные, осенние тропы, которые приведут нас к богатырю Каму. - Вы готовы увидеть чудеса в осеннем Пермском лесу? – ответы детей. Вос-ль рассматривает с детьми карту маршрута, напоминает правила поведения в походе. Проводится наблюдение за признаками осени: разноцветные листья на деревьях и земле, увядание травы, изменение цвета травы. Детям предлагается дотронуться до березы рукой, прислонится к ней щекой, понюхать, отметить шероховатость и гладкость ствола, обхватить березу руками, рассмотреть ее на расстоянии, полюбоваться ею: - Посмотрите на русскую красавицу, которая стоит на лесной поляне: в желтой кофточке, в зеленом сарафане!	
	Хороводная игра «Во поле береза стояла!» Ходьба до места стоянки: - широким шагом; - приставным шагом правым (левым) боком; - в полуприсяде под ветками деревьев; - бег «змейкой»;	1 раз По поваленному дереву.	Указание на быстрое построение вокруг березы Далее продолжается движение по разработанному маршруту. Во время движения дети преодолевают естественные препятствия.	Ведущий и замыкающий колонну – взрослые. Богатырь дает указания о том, как необходимо любить, беречь свой родной край, быть наблюдательным. Особо обратить внимание на детей III м-та, малоподвижных детей, со слабой физической подготовленностью. При появлении первых признаков усталости вос-ль измеряет пульс и определяет

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Методические приемы и способы организации	Примечание
	- бег «галопом». Остановка, привал. Игры с «Лесовичком». Игра «Кто быстрее найдет свое дерево?» Игра «Найди такой же лист!»	2 раза 2 раза	Богатырь Кам рассказывает детям о лесе, объясняет детям, как нужно беречь природу и все живое. Предлагает погулять по осенним тропам и найти лесные чудеса, позаботится о своей силе. указание на быстрое построение после сигнального слова. Указание на быстрое построение в круги и правильный выбор.	состояние ребенка. Вос-ль сверяет место стоянки. В каждом круге дети самостоятельно оценивают правильность выбора листочка.
	«Полоса препятствий»: - ходьба по поваленному дереву; - прыжки через пенечки (веточки); - метание вдоль.	2 раза	Указание на точность, быстроту выполнения и взаимопомощь. Указание о силе броска, силе рук.	Вос-ль делит детей на 2-е подгруппы с учетом уровня. Для преодоления «полосы препятствий».
	П/игра «Лесной ловишка» Самостоятельная деятельность детей на лесной поляне. Привал: чаепитие	2 раза 20-25 мин.	Указание на бег по ограниченной площади. Дети вместе с богатырем меряются силой, перетягивают канат, перепрыгивают через препятствие, в бадминтон, с мячом, скакалкой. Вос-ль предлагает детям свободно расположиться на поляне и отдохнуть.	Дети открывают рюкзаки, достают бутерброды, чай, угощают друг друга.
	Сбор детей и возвращение по кратчайшему пути.	12-20 мин.	Вос-ль объявляет общий сбор группы, дети прощаются с лесом, возвращаются в детский сад.	

Домашнее задание – в дневничке «Королевы движений» выполнить упр. на силу, нарисовать впечатление о походе.

I этап: Формирование пространственных представлений – ориентация на горизонтальной плоскости (вперед, назад, вправо, влево), ориентация в вертикальной плоскости (вверх, вниз, вправо, влево), ориентация на листе бумаги (положение вверху, внизу, справа, слева; правый, левый верхний угол; правый, левый, нижний угол).

II этап: Формирование «ручной умелости» - обучение приемам самомассажа рук, приемам мышечного расслабления; развитие мышц плечевого пояса и корпуса; развитие кинетического компонента двигательного акта; развитие координации движений руки.

В процессе письма задействованы не только кисти рук, но и вся рука, мышцы плечевого пояса и спины, поэтому, с точки зрения подготовки ребенка к обучению письму в школе, очень полезны игры и упражнения, в которых движения пальцев и кистей сочетаются с движениями всей руки и корпуса. Этому способствует использование упражнений «для пальчиков», упражнений с предметами, театр теней, игр и упражнений для развития мышц плечевого пояса и корпуса, облегчающие написание букв.

Для развития мелкой моторики и подготовки руки к письму очень полезна методика, разработанная Т.В. Фадеевой, Упражнение для предупреждения и снятия писчего спазма. Во время занятий письмом у первоклассников может появиться писчий спазм. Это проявляется в том, что пальчики немеют, начинают побаливать, подрагивать, вначале чуть-чуть, едва заметно. Если вовремя не обратить на это внимание и не принять необходимые меры, дрожь в пальцах может стать постоянной; или резкая боль сведет пальцы, как только они возьмут ручку или карандаш.

III этап: Формирование координации движения – движение в заданном направлении из разных исходных положений, движение с изменением направления, прыжки на точность приземления, метание в горизонтальную и вертикальную мишень, балансирование на ладонях правой и левой руки., движение руки при рисовании на листе бумаги (слева на право, сверху в низ, снизу вверх, по диагонали)

IV этап: Формирование чувства ритма – ходьба под счет, под бубен с изменением темпа, ходьба в соответствии с заданным ритмическим рисунком; прыжки через скакалку, пробегание под вращающейся длинной скакалкой, ритмическая гимнастика.

План – Циклограмма поэтапного формирования графомоторного навыка

I этап: Формирование пространственных представлений (ориентация на горизонтальной плоскости: вперед, назад, вправо, влево), ориентация в вертикальной плоскости (вверх, вниз, вправо, влево), ориентация на листе бумаги (положение вверху, внизу, справа, слева; правый, левый верхний угол; правый, левый, нижний угол).

1 неделя января

Задачи: ориентация на горизонтальной плоскости: вперед, назад, вправо, влево

		Организованные формы работы			С
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Цел
понедел ик		1. «Найди свое место». 2. Ходьба спиной вперед.	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Беседа о выполнении правил подвижной игры	Игра быст собер
вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	1.Ходьба шеренгами по 5 человек 2. повернись, не ошибись	Кинезиологические упражнения, Стретчинг	Работа в тетрадах. Ориентирование на листе бумаги	Игры моза
среда	Занятие на улице	2. Ходьба с закрытыми глазами по кругу	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	Ознакомление детей со сторонами света. Ориентировка на прогулке.	Рабо с про
четверг	Занятие в зале Эстафета с гимнастическими палками	1. составление пирамид по заданной схеме 2. Упражнение «проверь глазомер»	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Конструирование из бумаги. Оригами.	
пятница		1. Ходьба до заданной точки с закрытыми глазами. (16) 2. повернись, не ошибись (4)	«Мозговая» гимнастика Фитбол -гимнастика	Наблюдение за движением солнца. Для солнца движение вперед –это движение с востока на запад. Что произошло бы, если солнце двигалось назад?	

Упражнение «найди свое место» выполняется под музыкальное сопровождение, по окончании музыки дети должны найти свои места в колонне, в повторном выполнении – в шеренге. Обратить внимание детей,

быстро определивших точность нахождения своего места, в отличие от тех, кто толкался, переставляя других детей.

Выполняя упражнение «ходьба спиной вперед», предложить детям попробовать не оглядываться, постараться точно пройти десять шагов, затем пройти десять шагов вперед, чтобы оказаться на том же месте, откуда начали движение.

Ходьба по кругу выполняется сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Дима К., Артем К., Виталик П., Никита О. выполняют упражнение с открытыми глазами два раза.

Упражнение «проверь глазомер» выполняется в виде мини – игры. Дети разбегаются по залу (группе), а затем определяют количество шагов до предметов, находящихся впереди.

В играх «прятки с предметами», «горячо, холодно» допускается подсказки направления движения: пройди немного вперед, вернись назад, поверни направо, налево... для детей с 1, 2 образовательным маршрутом (Полина, Аня, Женя) усложнить задачу, дав предварительную инструкцию по пути движения к спрятанной игрушке.

Игра «Поиск клада» предполагает специальную предварительную работу: составление карты по которой дети должны самостоятельно определить направление движения и место, где необходимо свернуть, чтобы найти заранее спрятанный воспитателем сюрприз.

Упражнение «повернись, не ошибись» выполняется сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Выигрывает тот, кто не разу не ошибся, выполняя команды.

2 неделя января

Задачи: ориентация в вертикальной плоскости (вверх, вниз, вправо, влево)

	Организованная деятельность				Самостоятел
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровье-сберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид. игры и упражнения	«Центры развития дет
понедельник		«К своим флажкам».	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Игра «Что может быть сверху, внизу, справа, слева»	Конструирование из бумаги. Оригами.
вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	«Найди свой стул».	Пальчиковая Гимнастика, Стретчинг	Работа в тетрадях. Графический диктант.	составление пирамид по заданной сх

среда	Занятие на улице	Лазанье по гимнастической стенке П/и «поймай бабочку»	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	Игра «Что может быть вверху, внизу, справа, слева»	Работа в тет с прописями Обратить внимание на детей с 3 образовательным маршрутом
четверг	Занятие в зале Эстафета «с кубиками»	.Ходьба шеренгами по 5 человек	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Наблюдение за направлением ветра	Выкладыван фигур по сх из счетных палочек
пятница		Ходьба до заданной точки с закрытыми глазами. (44) П/и «Перебежки»	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	Ознакомление детей со сторонами света. Ориентировка в группе.	Игры с цвет мозаикой. Геоконт

На занятии, проводя эстафету с кубиками, необходимо следить за четкостью установки каждого кубика, чтобы составляемая пирамида прочно стояла.

В игре «К своим флажкам» водящими назначить детей с 1 образовательным маршрутом.

«Найди свой стул». Для детей со 2 и 3 маршрутом предложить выполнить упражнение сначала с открытыми глазами.

Лазанье по гимнастической стенке, соблюдая инструкцию: для детей с 1, 2 образовательным маршрутом – залезть по гимнастической стенке на 2 перекладины, перейти вправо, подняться еще на 2 перекладины, спуститься вниз; для детей с 3 образовательным маршрутом залезть по гимнастической стенке на 3 перекладины, перейти вправо, спуститься вниз (выполнить 2-3 раза).

П/и «Поймай бабочку» - для детей дополнительная инструкция: не сходить со своего места, подпрыгивать только вверх, когда над ними «пролетает» бабочка. Дети строятся по кругу или в шеренгу.

Игра «Флюгеры». Воспитатель говорит, откуда дует ветер, дети должны повернуться в противоположную сторону. При команде «буря» дети кружатся вокруг себя, при команде «штиль» дети замирают неподвижно.

3 неделя января

Задачи: ориентация на листе бумаги :положение вверху, внизу, справа, слева;

Организованная деятельность	Самостоя
-----------------------------	----------

	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития»
понедельник		. повернись, не ошибись П/и «Перебежки»	Энергетическая Гимнастика Пальминг		Игры с цветной мозаикой Геоконт
вторник	Занятие в зале	Упражнение «проверь глазомер»	Кинезиологические упражнения, Стретчинг	Работа в тетрадях. Ориентирование на листе бумаги	
среда	Занятие на улице	2. Ходьба до заданной точки с закрытыми глазами. (44)	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	Наблюдение за снегопадом. Почему снег не падает снизу вверх? Когда снег может лететь снизу в верх?	Работа в тетради с прописями
четверг	Занятие в зале Эстафета «Солнышко» с обручами и гимнастическими палками	.Ходьба шеренгами по 5—6 человек	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		Конструирование из бумаги Оригами.
пятница		1.«Следопыт». «Найди свой стул».	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	Игра «Нарисуй с закрытыми глазами»	составление пирамиды из заданной

Упражнение «проверь глазомер». Объяснить детям, что шаги бывают «гигантские» и «лилипутские». Пробовать определить расстояние до предметов в «гигантских» и «лилипутских» шагах.

Ходьба до заданной точки и игра «найди свой стул» выполняется с закрытыми глазами.

При работе в тетрадях, Аню Б., Диму К. посадить за стол справа у окна, следить за правильностью удерживания карандаша. Не торопить детей при выполнении упражнений. (Безруких М.М. Леворукий ребенок. Тетрадь для занятий с детьми.)

4 неделя января

Задачи: ориентация на листе бумаги :правый, левый верхний угол; правый, левый, нижний угол

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понедельник		1.«Следопыт».	Энергетическая Гимнастика Пальминг		Выкладывание фигур по схеме из счетных палочек	Игра «Горячо - холодно»	1. П/и «Горелки» 2. П/и «вороны на автомобиле»
вторник	Занятие в зале	Упражнение «проверь глазомер»	Пальчиковая Гимнастика Стретчинг	Работа в тетрадах. Графический диктант	Игры с цветной мозаикой		1.«Следопыт». 2.П/и «обыкновенные жмурки» (15)
среда	Занятие на улице	Повернись, не ошибись	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		Работа в тетради с прописями.		1. П/и «краски» 2. П/и «Мячик кверху»
четверг	Занятие в зале Эстафета с обручами «Цветок»	Ходьба до заданной точки с закрытыми глазами. (16) П/и «Перебежки»	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Наблюдение за направлением ветра	составление пирамид по заданной схеме		1.П/и «Прятки» 2. П/и «Пятнашки с именем»
пятница		«Найди свой стул».	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика		Геоконт.	Игра «Прятки с предметами»	1. П/и «Найди свое место». 2. П/и «Заря»

В ходе выполнения эстафеты «Цветок» необходимо следить за точностью раскладывания обручей, четкостью выполнения движения.

В игре «прятки с предметами» не допускаются подсказывания.

Индивидуальная игра с Димой К.

Работать в тетрадях с крупной клеткой, выполняя графический диктант, не торопить детей. Диме К., Артему К., Виталику П., Никите О. (3 образовательный маршрут) предложить более простой вариант в начале недели и повторить с усложненным вариантом в конце недели.

В П/и «Найди свое место» предложить детям занять свое место по команде стоя на одной ноге или сидя по-турецки, обратить внимание детей на скорость и точность определения своего места

II этап: Формирование «ручной умелости» - обучение приемам самомассажа рук, приемам мышечного расслабления; развитие мышц плечевого пояса и корпуса; развитие кинетического компонента двигательного акта, активизация межполушарного взаимодействия; развитие координации движений руки.

В процессе письма задействованы не только кисти рук, но и вся рука, мышцы плечевого пояса и спины, поэтому, с точки зрения подготовки ребенка к обучению письму в школе, очень полезны игры и упражнения, в которых движения пальцев и кистей сочетаются с движениями всей руки и корпуса. Этому способствует использование упражнений «для пальчиков», упражнений с предметами, театр теней, игр и упражнений для развития мышц плечевого пояса и корпуса, облегчающие написание букв.

1 неделя февраля

Задачи: обучение приемам самомассажа рук, приемам мышечного расслабления

Организованная деятельность	Самостоятельная деятельность
-----------------------------	------------------------------

	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понедельник		Упражнение 1. «Пальчик и здороваются», Дети с 3 образовательным маршрутом выполняют упражнение 2 раза каждой рукой. 2. «Катись мячик» (46)	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Беседа – обсуждение «Для чего мы выполняем упражнения с пальчиками?»	Конструктор из зубочисток (4)		П/и «Прятки» Прыжки через короткую скакалку
вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	1. «Пять малышей» (11) 2. П/и «Космонавты» (46)	Кинезиологические упражнения Стречинг		Геоконт «Рыбка» (44)	Встреча с бродячим фокусником «Живой карандаш» (44)	П/и «Ловля обезьян» Преодоление полосы препятствий
среда	Занятие на улице	Упражнение 1. «Оса», 2. «не плачь, куколка моя»	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		Работа в тетради . Упражнение на расслабление мышц рук «Олени»		«Перстенок» (44) Снежки. Взятие крепости.
четверг	Занятие в зале	Упражнение 1. «Маленькая волна», 2. «Большая волна»	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		«Бирюльки» «Теремки»	Театр теней	П/и «Космонавты» П/и «Пятнашки. Ноги от земли»

пятница	Упражнение 1.«Дельфин», 2.«Хвост рыбки» Детям со 2 и 3 образовательным маршрутом выполнить 3 раза	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	Выбрать на ощупь мягкую игрушку	«Тактильные дощечки»	П/и «Краски» Прыжки через длинную скакалку

Выполняя упражнение «пальчики здороваются», необходимо, чтобы дети точно соединяли подушечки пальцев, это упражнение использовать в начале комплекса утренней гимнастики.

Во все занятия познавательного характера включить упражнения самомассажа и мышечного расслабления (см приложение 3). Во время выполнения упражнений на мышечное расслабление, следить за тем, чтобы кисти были полностью расслаблены свисали свободно.

Полоса препятствий включает элемент – метание малого мячика в корзину.

В подвижной игре «ловля обезьян» следить за правильностью хвата при влезании на лесенку.

В подвижной игре «пятнашки ноги от земли» рекомендовать детям использовать снаряды, находящиеся на прогулочном участке.

Для театра теней использовать карточки – схемы.

2неделя февраля

Задачи: развитие мышц плечевого пояса и корпуса, активизация межполушарного взаимодействия

	Организованная деятельность				Самостоятел
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития детей»
понедельник		1.«Горячо - холодно» (44) 2.Упражнение с лентами «Круги», «Змейка»	Энергетическая Гимнастика, Пальминг	Беседа «Как нам помогают двигательные упражнения?»	Конструирование из бумаги

вторник	Занятие в зале	Упражнение 1.«Руки здороваются», Помочь детям с 3 образовательным маршрутом соединить каждый палец по отдельности 2.«Вертушка»	Пальчиковая гимнастика, Стретчинг	Перепутанные пальцы (44) Детям с 3 образовательным маршрутом помочь определить, какой палец необходимо поднять, дотронувшись до него.	«Бирюльки» «пропеллер»
среда	Занятие на улице	1.«Гусеница»(12) 2.«Маланья» (44)	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		Работа в тетради Детям с 3 образовательным маршрутом выполнять упражнение 2 по 7 минут. В перерыве - Упражнение предупреждение писчего спазма «Не дрожать!»
четверг	Занятие в зале Эстафета «Цветные квадраты» (46)	1.«Встречные колечки»(44) 2.«На построй»	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Сравнить на ощупь две одинаковые игрушки. Чем похожи, чем отличаются?	Рисунок из крупы
пятница		Упражнение с лентами «круги», «Змейка»	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика		«Теремки»

Упражнение с лентами в понедельник выполняется по объяснению и показу воспитателя, в пятницу – дети сами объясняют выполнение этого упражнения. Необходимо обратить внимание на то, что при выполнении данного упражнения движения выполняет только кисть руки. Упражнение выполняются обеими руками по очереди.

Для театра теней использовать карточки – схемы.

Встреча с бродячим фокусником – предложить детям показать фокус дома.

Выполняя рисунок из крупы – предложить детям на выбор несколько разных круп. Предложить объяснить, почему они выбрали именно эту крупу.

Предложить описать тактильные ощущения при контакте с крупой.

3 неделя февраля

Задачи: развитие кинетического компонента двигательного акта

		Организованная деятельность						Самостоятельная
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка	
понедельник		1. Ходьба вслепую 2. Упражнения с лентами «Серпантин», «Змей Горыныч»	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Беседа «Почему не получается выполнить упражнение?»	Конструктор «Лего» Серсо	П/и «Космонавты» Играя в первый раз, водящим назначить ребенка с 1 образовательным маршрутом	Прыжки через короткую скакалку П/и «Пятнашки. Ноги от земли»	
вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	Упражнение 1. «Перетяжки» (44)	Кинезиологические упражнения Стретчинг		«пропеллер» (44)	Встреча с бродячим фокусником «Сбрось колечко» (44)	Снежки - догонялки. П/и «Медведь и пчелы»	
среда	Занятие на улице	1. «Котят» (12) 2. «Зверушка» (44)	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	На ощупь, через ткань, определить содержимое мешочка	1. Работа в тетради 2. Упражнение на расслабление мышц рук «Кулачки» (33)	Подготовка к проведению игры – сюрприза «Вперед по стрелке»	П/и «Ловля обезьян» Катание на санках	
четверг	Занятие в зале	Упражнение 1. «Маленькая волна», 2. «Большая волна»	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		Коллаж «Бабочка» (44)	проведение игры – сюрприза «Вперед по стрелке»	П/и «Дельфины» Преодоление полосы препятствий	

пятница		Упражнение с лентами «Сerpантин», «Змей Горыныч»	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика		«Тактильные дощечки»		Прыжки через длинную скакалку П/и «Медведь и пчелы»

Упражнение с лентами «Сerpантин», «Змей Горыныч», обратить внимание детей на разницу движения кисти руки при выполнении разных упражнений. Выполнять упражнение правой и левой рукой по очереди.

Встреча с бродячим фокусником – предложить детям показать фокус дома.

Тактильные дощечки используются для описания ощущения, испытываемого ребенком при ощупывании ее вслепую.

В тетрадях выполняются упражнения на штриховку.

4 неделя февраля

Задачи: развитие координации движений руки.

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понеделник		1. Ходьба вслепую 2. «Маланья» (44)	Энергетическая Гимнастика Пальминг		Конструирование из природного материала	П/и «Дельфины»	Прыжки через короткую скакалку П/и «Пятнашки. Ноги от земли»

вторник	Занятие в зале	1.«Встречные колечки»(44) 2. Серсо Детям с 1 и 2 образовательным маршрутом усложнить задание, отодвинув стойку для набрасывания колец.	Пальчиковая гимнастика Стретчинг	«Город сладкоежек» (44)	Стрельба фантиками (44)	Встреча с бродячим фокусником «слетающая веревочка»(44)	П/и «Прятки» Снежки – два фронта.
среда	Занятие на улице	«Маленький кролик» (12)	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		1.Работа в тетради с прописями для дошколят. 2.Мышечная релаксация по контрасту с напряжением (16)	Театр теней. Подготовка к показу спектакля	П/и «Медведь и пчелы» Катание на санках
четверг	Занятие в зале Эстафета «Составь слово» (46)	1.«Коси, коса!» (16) 2.«Зверушка»(44)	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Найти с закрытыми глазами две одинаковые мягкие игрушки	«Бирюльки»	Театр теней. Показ спектакля для детей младшей группы	П/и «Дельфины» Преодоление полосы препятствий
пятница		«На постой» (44)	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика		Игра со счетными палочками «Колодец», «Шалаш»(44)		П/и «Ловля обезьян» Прыжки через длинную скакалку

Выполняя упражнение «встречные колечки», помочь детям соединить правильно пальчики. Упражнение выполняется двумя руками одновременно. В упражнении «коси коса » следить за соответствием ритма произносимого стихотворения и движений руки. Ритм постепенно ускоряется. По мере усвоения игровых действий со счетными палочками, они заменяются на спички.

III этап: Формирование координации движения – движение в заданном направлении из разных исходных положений, движение с изменением направления, прыжки на точность приземления, метание в горизонтальную и вертикальную мишень, балансирование на ладонях правой и левой руки., движение руки при рисовании на листе бумаги (слева на право, сверху в низ, снизу вверх)

1 неделя марта

Задачи: движение в заданном направлении из разных исходных положений, движение с изменением направления

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка

понедельник		Прыжки «слалом»	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Развитие динамической координации движений рук «Кулачок – ребро - ладонь».	Театрализованное представление с куклами би-ба-бо		П/и «Удочка» Снежки-метание в цель.
вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	П/и «Схвати змею за хвост» (4) Бег наперегонки из разных исходных положений	Кинезиологические упражнения Стретчинг	«Бинокль»		Изготовление браслетов для мамы своими руками	Бег наперегонки. И.п. сидя на коленях. П/и «Обыкновенные жмурки»
среда	Занятие на улице	Школа мяча П.Ф. Лесгафта Дети 3 маршрута выполняют упражнение 2 раза в медленном темпе.	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		Работа в тетради с прописями «дорожки» (12)	Изготовление браслетов для мамы своими руками	Упражнение «Петрушки на скамейке» П/и «Охотник и зайцы»
четверг	Занятие в зале	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке Челночный бег с кубиками (46)	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	Наблюдение «Как необходимо выполнять упражнение, чтобы движение получилось правильно»		Изготовление браслетов для мамы своими руками	Преодоление полосы препятствий П/и «Стоп» (39)

пятница		Бег с изменением направления по сигналу Прокатывание мяча по гимнастической скамейке	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	П. и. «Здравствуй, пальчик»	Кольцеброс		П/и «Посадка картошки» П/и «Вышибалы»

Методические рекомендации: Прыжки «слалом» выполняются перепрыгиванием с одной ноги на другую по кружкам, распложенном в шахматном порядке.

При выполнении упражнения «челночный бег с кубиками» необходимо следить за точностью установления кубиков.

Бег наперегонки выполняется подгруппой из 5 человек, дети группируются с учетом образовательного маршрута.

Бег с изменением направления выполняется детьми с 1 образовательным маршрутом. Дети со 2 и 3 образовательным маршрутом выполняют сначала ходьбу с изменением направления по сигналу.

2 неделя марта

Задачи: прыжки на точность приземления, движение с точностью остановки.

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид. игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понеделник		Упражнение «спрыгивание с повышенной опоры» - в круг диаметром 30 см.	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Развитие динамической координации движений рук «Человек бегаёт»	Игры с «живыми клубочками»(23)		Снежки-догонялки П/и «Стоп» (38)

вторник	Занятие в зале	П/и «Схвати змею за хвост» (4) Упражнение «спрыгивание с повышенной опоры» - с хлопком во время полета	Пальчиковая гимнастика Стретчинг		Балансирование гимнастической палкой на ладони правой и левой руки. Для детей с 3 образовательным маршрутом – балансирование мячом	Игры с «живым шариком»	Упражнение «Петрушки на скамейке» П/и «Обыкновенные жмурки»
среда	Занятие на улице	Школа мяча П.Ф. Лесгафта Дети 3 маршрута выполняют упражнение 2 раза в медленном темпе.	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	П.и. «Игра на рояле»	Работа в тетради с прописями. «дождик» (12)		Упражнение «хоккеисты»(46) П/и «Посадка картошки»
четверг	Занятие в зале Эстафета «перемен и предмет»	Упражнение «спрыгивание с повышенной опоры» - с хлопком и приземлением в круг	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна			Игры с «живыми клубочками»(23)	Преодоление полосы препятствий П/и «Пятнашки. Ноги от земли»

пятница	Пробега ние через катящий ся обруч Упражн ение прокати колесик о (23)	«Мозговая» гимнастика Фитбол- гимнастика	П.и «Краб»		Бег наперегон ки. И.п. сидя на коленях. П/и «Стоп» (38)
---------	--	---	---------------	--	--

Методические рекомендации: При организации спрыгивания с повышенной опоры, необходимо подстраховывать детей, стоя рядом с прыгающим ребенком, придерживая его за руку.

Играя в игру «Человечек бегаёт», необходимо поставить условие, чтобы ребенок остановил движение руки точно в заданном месте. Игра проводится правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

В тетрадях выполняются упражнения на точность проведения линии. Дети с 1 образовательным маршрутом выполняют задание «капли попадают в лужу», со 2 и 3 – «капли попадают на землю».

3 неделя марта

Задачи: метание в горизонтальную и вертикальную мишень

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкульт урные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесбер егающие техники	Беседы, наблюде ния и дид.игр ы	«Центры развития детей»	Совмест ная деятель ность	Прогулка
понедельник		1. упра жнение «Ласточка» 2. П/и «День - ночь» (46) 3. Мета ние малого мяча по движущейс я цели – большой мяч	Энергетическ ая Гимнастика Пальминг	Развит ие реципр окой коорди нации движен ий «Стул »	Метание в вертикаль ную мишень «детский дартс»		Упражнен ие «Петрушк и на скамейке» П/и «Удочка»

вторник	Занятие в зале Ритмическая гимнастика	П/и «Море волнуется» Упражнение с воздушным шариком (23)	Кинезиологические упражнения Стретчинг		Балансирование гимнастической палкой на ладони правой и левой руки	Игра «Съедобное - несъедобное»	Упражнение «хоккеисты»(46) П/и «Вышибалы» П/и «Схвати змею за хвост»
среда	Занятие на улице	Школа мяча П.Ф. Лесгафта Дети 3 маршрута выполняют упражнение 3 раза в медленном темпе.	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	«Стол»	Работа в тетради с прописями. «штриховка» (12)		П/и «Охотник и зайцы» П/и «Перебежки»
четверг	Занятие в зале	Броски мяча в окно.	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна			Игры с «живыми ножками» (23)	Преодоление полосы препятствий П/и «Пятнашки. Ноги от земли»
пятница		Метание малого мяча по движущейся цели – обруч	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	«Указатель»	Кольцеброс		Упражнение «Футболисты» (46) П/и «Охотник и утки»

Методические рекомендации: Выполняя упражнение «броски мяча в окно» после отскока от пола, дети с 1 и 2 образовательными маршрутами используют стойку с меньшим размером окна.

Упражнение с воздушным шариком включают упражнения: удержать шарик на ладошке, шарик «прилетел на ладошку к другу» (вторник), «держим шарик вместе ладошками, коленочками, спиной» (пятница).

Игры с «живыми ножками» включают упражнения: ходьба ножками поочередно вперед-назад, влево- вправо; прыжки, повороты, «ножки» присели.

Полоса препятствий на прогулке организуется с обязательным включением метания мяча в баскетбольное кольцо.

4 неделя марта

Задачи: балансирование на ладонях правой и левой руки, движение руки при рисовании на листе бумаги (слева на право, сверху в низ, снизу вверх)

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понедельник		П/и «День - ночь» (46) Упражнение прокати колесико (23)	Энергетическая Гимнастика Пальминг	«Птенцы»		Балансирование мячом на ладони правой и левой руки	Упражнение «Футболисты»(46) П/и «Посадка картошки»
вторник	Занятие в зале	П/и «Море волнуется»	Пальчиковая гимнастика, Стретчинг	Игра «летела корова» (44)	Балансирование воздушным шаром на ладони правой и левой руки		П/и «Обыкновенные жмурки» П/и «Третий лишний»
среда	Занятие на улице	Школа мяча П.Ф. Лесгафта	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	«Прятки»	Работа в тетради с прописями. «графический диктант»		П/и «Охотник и зайцы» П/и «Удочка»

четверг	Занятие в зале Эстафета «Передай мяч»	Упражнение прокати колесико (23)	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна	<i>Рисование</i> Одной рукой рисуются круги, другой квадраты.	Игры с «живыми ножками» (23)		Преодоление полосы препятствий П/и «Пятнашки. Ноги от земли»
пятница		Пробегание через катящийся обруч (46)	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	<i>Имитация</i> игры на рояле, гитаре, балалайке, скрипке и т.д.			П/и «Охотники и утки» П/и «Перебежки»

Методические рекомендации: Рисование одной рукой рисуются круги, другой квадраты, сначала каждой рукой отдельно, затем одновременно. Упражнение «прокати колесико». Используется колесико от детской пирамидки, надетое на карандаш. Дети самостоятельно делают себе дорожки из конструктора или бумаги и, удерживая колесико ровно по середине, не спеша катить колесико по дорожке (понедельник). Усложнение – выполнение упражнения в паре (пятница).

Имитация игры на рояле, гитаре, балалайке, скрипке проводится сначала правой и левой рукой в отдельности, а затем двумя руками одновременно.

IV этап: Формирование чувства ритма – хлопki, прыжки и ходьба под счет, под бубен с изменением темпа, ходьба в соответствии с заданным ритмическим рисунком; прыжки через скакалку, пробегание под вращающейся длинной скакалкой, ритмическая гимнастика.

1 неделя апреля

Задачи: прыжки и ходьба под счет, под бубен с изменением темпа

Организованная деятельность							Самостоятел
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка
понедельник		1. упражнения «Кулак – ладонь – ребро» 2. ходьба под счет с изменением темпа.	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Беседа «Что такое ритм, и для чего он нам нужен?»		Разучивание п/и «ритмическое эхо»	1. Игры с мячом. 2. П/и «Солнышко и месяц»
вторник	Занятие в зале	1. П/и «Затейники» 2. ходьба под бубен с изменением темпа	Кинезиологические упражнения Стретчинг				1. Прыжки через короткую скакалку 2. «Коси, коса!» (44)
среда	Занятие на улице	1. П/и «паровоз» с изменением темпа движения. 2. «Дождик» (44)	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	Игра «папа, ма-ма» (48)	Работа в тетради с прописями. «штриховка»		1. Игры с мячом: «я знаю...», «мячом стучу, как захочу»

четверг	Занятие в зале ритмическая гимнастика «На арене цирка»	1. Хлопки под считалки (35) 2. Ходьба под бубен с изменением темпа	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна			РНИ «Маланья» (44)	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. П/и «Солнышко и месяц»
пятница		1 упражнение «Кулак – ладонь – ребро»	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	Выстукивание заданного ритма на музыкальном треугольнике. Предложить простой ритмический рисунок с 3 образовательными маршрутами			1. ритмическое эхо. Водящим выбирать детей с 1, 2 образовательными маршрутами. 2. П/и «Скок - поскок»

Методические рекомендации: Ходьба под счет проводится с ускорением и замедлением темпа.

Ходьба под бубен проводится с ускорением, замедлением темпа и остановкой движения. Усложнение упражнения – движение в одном направлении в медленном темпе, в другом – в быстром для детей с 1 образовательным маршрутом. Инструкция дается устно или на карточках.

Хлопки под считалки: сначала используются короткие считалки, затем более длинные. Перед применением этого упражнения, выполнить упражнение «выхлопывание па-па, ма-ма».

Игра «коси коса» проводится с ускорением темпа.

2 неделя апреля

Задачи: Хлопки, ритмические выхлопывания, прыжки через скакалку

Организованная деятельность				Самостоятельная деятельность			
Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка	

пОНЕДЕЛЬНИК		1. Прыжки под считалки (48) 2. ходьба с хлопками под заданный счет	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Беседа «Для чего нужны считалки?»	Игра «па-па, ма-ма» (48)	Разучивание хороводной игры «Теремок» (19)	1. Прыжки через длинную скакалку 2. игры с мячом
вТОРНИК	Занятие в зале	1. П/и «Скок - поскок» 2. прыжки под хлопки с заданным ритмическим рисунком.	Пальчиковая Гимнастика Стретчинг	Игра «Имена» (48)	Игры на металлофоне Выстукивание заданного ритма.		1. П/и «Скок - поскок» 2. Хороводная игра «Шел король по лесу»
сРЕДА	Занятие на улице	1. П/и «Затейники» 2. Школа мяча. П. Ф. Лесгафта	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	Игра «кто назовет больше считалок»	Работа в тетради с прописями.		П/и ритмическое эхо. Водящим выбирать детей с 1, 2 образовательными маршрутами.
чЕТВЕРГ	Занятие в зале Эстафета «пять прыжков»	1. Игра «Топ – топ» 2. прыжки через короткую скакалку. Для детей с 1 маршрутом темп - быстрый	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		Игра «Имена» (48)		2. П/и «Солнышко и месяц»

ПЯТНИЦА		1. ходьба с хлопками под заданный счет 2. ритмическое эхо. Для детей с 2 и 3 образовательным маршрутом	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика	Игры на металлофоне Выстукивание заданного ритма. Детям с 3 образовательным маршрутом использовать карточки 1,2,3	Хороводная игра «Теремок»(19)		1. П/и «Затейники» 2. прыжки через короткую скакалку

Методические рекомендации: Прыжки под считалки: сначала используются короткие считалки и простые прыжки на дух ног; затем более длинные, прыжки переменные (ноги вместе, ноги врозь; две ноги, левая нога, две ноги, правая нога; три прыжка на двух ногах, прыжок с поворотом на 90*)

В игре «имена», детям необходимо прохлопать ладошами свое имя (Наташа, Ле-на...). Предложить выхлопать имя быстро и медленно.

При выстукивании ритма на музыкальном инструменте, использовать карточки с изображением ритмического рисунка

3 неделя апреля

Задачи: Ходьба в соответствии с заданным ритмическим рисунком

		Организованная деятельность			Самостоятельная деятельность		
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дидактические игры	«Центры развития детей»	Совместная деятельность	Прогулка

понеделник		1. Перебежка и через крутящуюся длинную скакалку 2. Прохлопаем песенку (16)	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Выхлопывание потешки «Трактористы» (19)	Игра «па-па, ма-ма» (44)	Разучивание игры в классы	1. Разучивание игры в классы 2. игры с мячом
вторник	Занятие в зале	1. ходьба с хлопками и под заданный счет 2. прыжки через короткую скакалку. Для детей с 1 маршрутом с двойным прокручиванием скакалки	Кинезиологические упражнения Стретчинг	Возможные варианты игры в классы	Игры на барабанах. Выстукивание заданного ритма.	Игра «Имена» (16)	Подвижная игра «Удочка» 2. П/и «Солнышко и месяц»
среда	Занятие на улице	1. ходьба с хлопками под заданный ритмический рисунок 2. Школа мяча П. Ф. Лесгафта	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской	упражнение «Кулак – ладонь – ребро»	Работа в тетради с прописями. «графический диктант»	РНИ «Маланья» (44)	Прыжки через короткую скакалку. Игра в классы.
четверг	Занятие в зале ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	1. «Дождик» (44)	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		Самостоятельное импровизированное составление рисунка ритма и его воспроизведение	«Коси, коса!» (44)	Хороводная игра «Шел король по лесу»

пятница		1. прыжки через короткую скакалку со скрестным положением ног и рук . Для детей с 3 маршрутом скрестное положение только для ног	«Мозговая» гимнастика Фитбол-гимнастика		хороводная игра «Теремок»		

Методические рекомендации: При выполнении упражнения Ходьба с хлопками под заданный счет, сначала дети выслушивают счет воспитателя, а затем выполняют упражнение.

При выполнении упражнения ходьба с хлопками под заданный ритмически рисунок, детям предъявляется карточка с изображением ритмического рисунка. Выполняя упражнение с детьми с 3 образовательным маршрутом, предложить воспроизвести данный ритм другими движениями (хлопками, прыжками, топанием ног.)

Выхлопывая потешку, изменять темп.

4 неделя апреля

Задачи: прыжки через скакалку, пробегание под вращающейся длинной скакалкой

		Организованная деятельность		Самостоятельная деятельность	
	Физкультурные занятия	Подвижные игры и упражнения	Здоровьесберегающие техники	Беседы, наблюдения и дид.игры	«Центры развития детей»
понедельник		1. «Угадай песенку» (16) 2. пробегание под вращающейся большой скакалкой. Для детей с 3 образовательным маршрутом – темп медленный	Энергетическая Гимнастика Пальминг	Выхлопывание потешки «Тетери» (19)	

вторник	Занятие в зале	Прыжки через длинную скакалку со сменой ног. Для детей с 3 образовательным маршрутом – темп медленный	Пальчиковая Гимнастика Стретчинг		
среда	Занятие на улице Эстафета «передай скакалку»	1. упражнение «Кулак –ладонь – ребро» 2. прыжки через длинную скакалку на одной ноге	Су-джок гимнастика Точечный массаж по Уманской		Работа в тетради с прописями
четверг	Занятие в зале	1. Школа мяча П. Ф. Лесгафта	Антистрессовая Гимнастика Гимнастика для сна		
пятница		1. прыжки через короткую скакалку со скрестным положением ног и рук . Для детей с 3 маршрутом скрестное положение только для ног или только рук.	«Мозговая» гимнастика Фитбол- гимнастика	Игры на музыкальных инструментах.	

Методические рекомендации: Выхлопывая потешку, изменять темп. П/и ритмическое эхо. Дать возможность всем детям быть водящим. Детям с 1 образовательным маршрутом предложить изменять скорость движений. Прыжки через длинную скакалку на одной ноге выполняются на правой и левой ноге.