



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**Ильина Г.В.  
Ведешкина Н.А.  
Лустова И.А.**

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ»**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск  
2022

УДК 373.2  
ББК 74.1

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук,  
доцент ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
**Т.Г. Неретина**

кандидат педагогических наук,  
старший методист МУ ДПО «Центр повышения  
квалификации и информационно-методической работы»  
**Ю.А.Мичурина**

**Ильина Г.В., Ведешкина Н.А., Лустова И.А.**

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»** [Электронный ресурс]: учебное пособие / Галина Вячеславовна Ильина. Наталья Алексеевна Ведешкина, Ирина Александровна Лустова; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,24 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-2397-3

Учебное пособие предназначено для студентов очного и заочного отделений (с применением ДОТ), обучающихся по направлениям 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование. Пособие может быть использовано в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников дошкольного образования, учителей физической культуры.

УДК 373.2  
ББК 74.1

ISBN 978-5-9967-2397-3

© Ильина Г.В., Ведешкина Н.А.,  
Лустова И.А., 2022

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова», 2022

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ».....	6
1.1. Виды планирования образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет».....	6
1.2. Оперативное планирование НОД по физическому развитию детей 4-5 лет Дозировка.....	11 12
1.3. Вопросы и практические задания к разделу 1.....	50
РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ) ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ.....	51
2.1. Оперативное планирование утренней гигиенической гимнастики (УГГ) с детьми дошкольного возраста.....	51
2.2. Картотека комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) для детей 4-5 лет.....	55
2.3. Вопросы и практическое задание к разделу 2.....	67
РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ.....	70
3.1. Картотека подвижных игр для детей 4-5 лет.....	70
3.2. Вопросы и практические задания к разделу 3.....	87
РАЗДЕЛ 4. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	90
4.1. Планы семинарских занятий.....	90
4.2. Дидактические материалы для контроля и самоконтроля усвоения учебного материала.....	92
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	102
ГЛОССАРИЙ.....	104

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие включает материал по дисциплине – «Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста», Практикум по образовательной области «Физическое развитие».

Во *введении* обозначена актуальность, практическая значимость материалов пособия для освоения.

*Теоретический материал* представлен конспектами лекций. Лекции структурированы по темам, все конспекты лекций сопровождаются проблемными вопросами и практическими заданиями.

В *планах семинарских занятий* выделены вопросы для обсуждения, учебные задания для студентов, списки литературы, необходимые для целенаправленной подготовки к занятию.

В *программе самостоятельной работы студентов* предлагаются задания для самостоятельной работы в соответствии с темами курса.

В *дидактические материалы для контроля и самоконтроля усвоения учебного материала* включены тестовые задания, а также вопросы для подготовки к экзамену.

*Список рекомендуемой литературы* подразделен на основные и дополнительные литературные источники. В содержании всего учебного пособия присутствуют ссылки на источники списка.

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие *Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 3-4 лет»* предназначено для студентов очного и заочного отделений, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (профиль «Психология и педагогика дошкольного образования»), 44.03.05 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование и дополнительное образование»).

Материал имеет практическую направленность, предназначен к разделу 7 «Планирование физкультурной деятельности детей дошкольного возраста» дисциплины «Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста». Используется на практических и семинарских занятиях в дисциплине «Практикум по образовательной области «Физическое развитие». Найдёт широкое применение в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников дошкольного образования, учителей физической культуры.

ФГОС дошкольного образования предполагает реализацию ведущих направлений (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие), которые обеспечивают социальную успешность детей за счёт формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Одним из ведущих направлений является «Физическое развитие», которое формирует у дошкольников интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; обогащает двигательный опыт детей. Реализуется данное направление в двигательной и игровой деятельности дошкольников и предполагает систематизированное планирование физкультурной деятельности дошкольников.

Оперативное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие детей 4-5 лет» заключается в обоснованном на конкретный отрезок времени конкретных задач, наиболее целесообразных средств, методов и организационных форм, а также материально-технического обеспечения двигательной деятельности младших дошкольников

Авторский вариант планирования образовательной области «Физическое развитие» примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой удовлетворяет требования системного подхода, биологические закономерности физического развития и овладения техникой двигательных действий детей 4-5 лет.

## РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»

### 1.1. Виды планирования образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»

Планирование направления «Физическое развитие» заключается в обоснованном на определенный отрезок времени достаточно конкретных задач, наиболее целесообразных средств, методов и организационных форм, а также материально-технического обеспечения образовательной деятельности детей 4-5 лет.

В дошкольных учреждениях для младшей группы разрабатывается:

- *перспективное планирование, представленное годовым планом-графиком распределения физических упражнений;*
- *блочное планирование, представленное тематическими блоками;*
- *оперативное планирование, представленное планами-конспектами физкультурных занятий, УГГ.*

*Годовой план-график* очередности прохождения программного материала для младшей группы представлен в табл. 1. Чтобы разработать такой план, педагог должен проделать большую подготовительную работу, заключающуюся в сборе необходимой информации. Эта информация определит порядок прохождения учебного материала, средства.

1. Детально изучить примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, образовательную область «Физическое развитие». Следует четко определить задачи по овладению техникой основных движений детьми младшей возрастной группы. Изучение программного содержания дает возможность установить преемственность учебного материала образовательной области «Физическое развитие» средней группы.

2. Изучить состав детей, тщательно проанализировать данные о состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности. Такие данные можно получить, изучая документацию прошлого учебного года, карточки медицинских осмотров. Богатый материал дают беседы с воспитателями, детьми, их родителями, предварительное тестирование.

3. Определить уровень постановки работы по физическому воспитанию за предыдущие годы и состояние материально-спортивной базы ДООУ. При этом следует учесть перспективы ее развития и совершенствования.

4. Ознакомиться с общим планом работы ДООУ для определения отношения к физическому воспитанию руководства ДООУ и педагогического коллектива.

*Годовой план-график* представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-май). Общее количество часов - 72 (2-3 часа в неделю).

*Тематические блоки:*

1. Легкая атлетика;
2. Гимнастика;
3. Школа мяча;
4. Зимние забавы;
5. Подвижные игры.
6. Блок диагностики.

Тематический принцип планирования физкультурной деятельности детей 4-5 лет заключается в использовании конкретных тем в реализуемых блоках. Например, темы на 1-2 полугодие (1 неделя – 1 тема):

1 полугодие	2 полугодие
1. Здравствуй, детский сад !	17. В гостях у сказки
2. Мой дом, мой город, моя страна, моя планета	18. Этикет
3. Урожай	19. Моя семья
4. Краски осени	20. Азбука безопасности
5. Животный мир	21. Наши защитники
6. Я - человек	22. Маленькие исследователи
7. Народная культура и традиции	23. Женский день
8. Наш быт	24. Миром правит доброта
9. Дружба	25. Быть здоровыми хотим
10. Транспорт	26. Весна шагает по планете
11. Здоровей-ка	27. Встречаем птиц
12. Кто как готовится к зиме	28. Цирк
13. Здравствуй зимушка-зима	29. Космос
14. Город мастеров	30. Волшебница вода
15. Новогодний карнавал	31. Праздник весны и труда
16. Праздничная неделя	32. День победы
	33. Мир природы
	34. До свидания, детский сад!

Тематический принцип реализуется в использовании конкретных подвижных игр в тематике недели, с учётом решения основных задач физического воспитания детей 4-5 лет.

В физкультурно-оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста предусмотрена картотека подвижных игр, комплексов ОРУ, речитативы, которыми пользуются педагоги ДООУ. Данная картотека позволяет минимизировать содержание планов-конспектов занятий. Важно отметить, что в оперативном планировании (план-конспект), будет предложено только название подвижной игры, обозначен № комплекса ОРУ, которые используются педагогами ДООУ в разных режимных моментах.

Существует два способа планирования времени на овладение материалом: либо указать время, отводимое на разные физические упражнения, либо символом обозначить наличие данного материала без указания времени. Один из вариантов

годового плана-графика распределения программного материала по физическому воспитанию представлен в таблице 1.

Таблица 1

Годовой план-график планирования программного содержания «Физическое развитие» детей средней группы

Группа/ неделя	Месяц								
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Недели	1-2-3-4	5-6-7-8	9-10-11-12	13-14-15-16	17-18-19-20	21-22-23-24	5-26-27-28	29-30-31-32	33-34-35-36
Старшая	z-z-x-x	x-x-o-o	o-o-  -	-  -ж-ж	*-*-*	*-x-x	o-o-o-	-  -  -x	x-x-z-z
<p><i>Тематические блоки:</i>                      Легкая атлетика – X                      Гимнастика -                          Школа мяча – O                      Зимние забавы (лыжи) - ***                      Подвижные игры – Ж                      Диагностика - Z</p>									

Ниже предлагаются схемы структурирования программного материала образовательной области «Физическое развитие» примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой для средней группы.

Тематический блок (пример представлен в таблице 2) составлен по задачам с указанием главных средств их решения. Последовательность расположения образовательных задач соответствует логике изучения темы, обеспечивающей оптимальные условия её освоения; предполагает обязательное усвоение каждой предыдущей темы для успешного усвоения последующей. В этой группе задач предусматривается системное формирование и доведение до необходимой степени совершенства жизненно-важных умений и навыков.

Тематический блок представляет более широкие возможности для варьирования содержания физкультурных занятий, т.к. тема планируется на серию занятий и принципиально неважно, каковым будет его отдельное содержание. Важно, чтобы тема была усвоена за отведенное на её изучение количество физкультурных занятий. Составление плана по задачам позволяет также более четко определить главную цель и промежуточные цели каждого из этапов образовательного процесса; использовать в максимальной степени эффект положительного переноса двигательного навыка, исключая отрицательные.



Таблица 2

**Блочное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
Осень.Зима. Лёгкая атлетика

Недели и занятия Содержание материала	1		2		3		4		1		2	
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>												
Строевые упражнения:												
- построение в шеренгу, колонну, круг.												
Ходьба:												
- без задания;												
- на носках, с разными положениями рук;												
- с высоким подниманием колен;												
- врассыпную;												
- с выполнением заданий.												
Бег:												
- в колонне;												
- врассыпную;												
- с выполнением заданий;												
- в разных направлениях.												
ОРУ												
1. Без предметов												
2. С кубиками												
3. С листочками												
3. С платочком												
4. В подвижной игре												
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>												
1. Ходьба:												
- в колонне по одному;												
- по прямой, по прямой с поворотом;												
- врассыпную;												
- по кругу, взявшись за руки.												
2. Бег:												
- непрерывный в медленном темпе (50 -60 с.);												
- врассыпную;												
- по кругу, взявшись за руки.												
3. Прыжок вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.												

Недели и занятия Содержание материала	1		2		3		4		1		2	
4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2- 3 м.												
5. Перепрыгивание через 2-3 предмета высотой 5 – 10 см.												
6. Спрыгивание с высоты 20 – 25 см												
7. Прыжок в длину с места (30 – 40 см)												
Подвижные игры:												
- «Самолёты»												
- «Птички в гнёздышках»												
- «У медведя во бору»												
- «Карусель»												
- «Ножки»												
- «Лягушки»												
- «Огуречик»												
- «Воробушки и автомобиль»												
- «Найди свой домик»												
- «Мой веселый звонкий мяч»												
- «Мишка - ловишка»												
- «Солнышко и дождик»												
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>												
Подвижные игры малой интенсивности:												
- «Лошадки»												
- «Найди, где спрятано»												
- «С добрым утром»												
- «Пузырь»												
- «Тишина»												
- «Пройди тихо»												
- «Колпачок»												
- «За куклой, за собачкой»												

## **Блочное планирование образовательной деятельности детей 4-5 лет по направлению «Физическое развитие»**

Тематические блоки представлены в виде плана - графика. Левая часть - «Содержание материала», подлежащего освоению, последовательность расположения которого соответствует структуре физкультурного занятия. Правая часть - номера занятий, недель и условные обозначения: знак «+» указывает на использование этого материала на занятии; «Р» - разучить технику физического упражнения под руководством педагога; «З» - закрепить технику физических упражнений; «С» - совершенствовать технику физических упражнений.

### ***Вопросы и практическое задание***

- 1. Перечислите виды планирования физкультурной деятельности детей 4-5 лет.*
- 2. Назовите документ каждого вида планирования физкультурной деятельности детей 4-5 лет.*
- 3. Обозначьте тематические блоки используемые в блочном планировании с учетом основных движений детей среднего дошкольного возраста.*

## **1.2. Оперативное планирование НОД по физическому развитию детей 4-5 лет**

*План - конспект физкультурного занятия* - конечный документ планирования учебной работы, который составляется на основе тематического блока. В нем должны быть заложены задачи по формированию двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, образованию и воспитанию.

Конкретизация задач обучения достигается на основе знания закономерностей процесса освоения двигательных действий. На различных этапах обучения возможны, например, такие формулировки образовательных задач: «дать представления о технике бега на короткие дистанции», «совершенствовать технику передачи двумя руками от груди».

Формулировки задач по развитию физических качеств должны быть по возможности конкретными и отвечать на вопрос «Какое физическое качество, или какие мышечные группы намерен развивать педагог на физкультурном занятии?», например, «Развивать ловкость, скоростную выносливость» - такая задача ставится перед целой серией физкультурных занятий по блоку «Баскетбол», т.е. ее можно решить в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций организма.

Число задач на физкультурном занятии обусловлено конечной целью учебно-воспитательного процесса, психофизиологическими возможностями детей осваивать учебный материал и другие задания, программой отведенным временем.

Планируя физкультурное занятие необходимо разработать средства и методы решения образовательных задач, задач развития физических качеств, точно определяя намеченные влияния на организм и желаемые изменения в поведении детей. В связи

с этим, разрабатывая содержание плана - конспекта физкультурного занятия, рекомендуется действовать в такой последовательности:

1. Сформулировать задачи;
2. Разработать средства и методические приемы решения каждой задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств;
3. Определить теоретические сведения, которые следует сообщить на данном физкультурном занятии;
4. Наметить место и уточнить пути решения запланированных задач развития физических качеств;
5. Распределить все задания с учетом динамики работоспособности;
6. Разрабатывать методы организации учебного процесса, наметить необходимое оборудование, инвентарь, пособия, игрушки, атрибуты, обеспечивающие двигательную нагрузку на занятии и наибольшую активность детей;

Т.Разработать методику проверки, критерии и комплексные формы оценивания результатов труда детей на физкультурном занятии в целом.

Таким образом, вначале разрабатывается основная часть физкультурного занятия, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания, подготовительная и заключительная. Итоги этой деятельности отражаются в записи плана - конспекта физкультурного занятия..

Рассмотрим классический вариант оформления плана - конспекта физкультурного занятия.

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ

физкультурного занятия для детей \_\_\_\_\_ группы детского сада № \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Количество детей: \_\_\_\_\_

Задачи физкультурного занятия: \_\_\_\_\_

Инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество): \_\_\_\_\_

<b>Части, продолжительность, средства</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические приёмы обучения и воспитания</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

Список используемой литературы и замечания могут быть записаны в конце плана-конспекта. Деление плана-конспекта на части может быть обозначено подзаголовком в соответствующем месте конспекта, либо разделительными линиями с указанием номера (№).

Записи в плане-конспекте должны быть краткими, но достаточно полными по смысловому содержанию; допустимы сокращения слов, но лишь принятые в русском языке и гимнастической терминологии. Задачи физкультурного занятия перечисляются в последовательности их решения. Время проведения указывается по расписанию учебного дня (начало и окончание). Это поможет учесть уровень работоспособности детей при определении содержания занятия.

В первой графе «Части, продолжительность, средства» обозначаются части занятия и их продолжительности с учетом возможности варьирования времени 1 - 2 минуты. Записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения (начиная с начального построения), игры, эстафеты, полосы препятствий, теоретические сведения, а также деятельность педагога.

Во второй графе «Дозировка» обозначаются: все передвижения - в метрах или минутах; ОРУ, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и пр.) - в количестве раз исполнения; перестроения - в количестве раз или во времени (когда используется однократно); игры - во времени. При этом целесообразно сочетать перечисленные показатели таким образом, чтобы в записи была наиболее полно выражена величина нагрузки по объему и интенсивности в совокупности.

В третьей графе «Организационно-методические приемы обучения и воспитания» отражены методические приемы, используемые при обучении конкретным упражнением, выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые следует обратить особое внимание в процессе обучения, даны указания о предупреждении типичных ошибок. Здесь же указываются способы организации деятельности занимающихся, порядок смены мест занятия, снарядов и видов упражнений, подготовки и уборки инвентаря, игрушек, атрибутов; намечаются методы проверки и оценки качества работы детей, записываются индивидуальные задания для детей. Записи могут быть пояснены рисунком, чертежом.

При всей неповторимости каждого физкультурного занятия для определения оптимального построения и методике проведения его необходимо опираться на знание типичных вариантов. Основой для выделения типов физкультурных занятий является направленность дидактических задач. Выделяют пять типов физкультурных занятий: вводный, изучения нового материала, совершенствование пройденного материала, контрольный (учетной) и смешанный. Для каждого типа физкультурного занятия характерны особенности, приемы организации и обеспечения активной деятельности занимающихся.

Вводное физкультурное занятие проводится с детьми для ознакомления с задачами тематического блока, с требованиями которые к ним будут предъявляться, сообщаются теоретические сведения наиболее общего характера исходя из возрастных особенностей детей, выявляются особенности группы и готовность занимающихся к усвоению материала. Подготовленность, активность и дисциплинированность детей выявляется с помощью известных подвижных игр, тестов.

Физкультурное занятие с акцентом на изучение нового материала. Задача ставится развернуто, чтобы заинтересовать детей, пробудить интерес к новому, например, «Разучить ритм последних шагов разбега при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги». Ее постановка может сопровождаться и демонстрацией двигательного

действия. Каждое из подготовительных и подводящих упражнений, включенных в комплекс развивающих упражнений, рассчитано на создание наиболее правильного представления о новом двигательном действии. Решение основной задачи занятия предельно приближается к его началу, когда дети не утомлены и внимательны. Подготовительная и основная части занятия неразрывно связаны, как нечто единое. Организация детей преимущественно фронтальная с одновременной, посменной или поточной работой в спокойном темпе, что обеспечивает наилучшее управление и контроль за детьми при первоначальном разучивании упражнения. Изучению нового материала все занятие не посвящается, в конце основной части - подвижная игра (большой или средней интенсивности), в заключительной - малой.

Физкультурное занятие направленное на совершенствование изученного решает задачи углубленного изучения техники и закрепления пройденного в более сложных условиях или развития двигательных качеств с помощью изученного материала.

Задача определяется кратко, например, «Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «Развивать силу ног». Подготовительная часть подчинена задаче функциональной подготовки организма к интенсивной работе. Для совершенствования техники движений удобен групповой способ организации, при работе над двигательными качествами часто используется круговой способ, здесь применяются задания с выбором способа действий.

Контрольное (учетное) физкультурное занятие предназначено для подведения итогов обучения по отдельным двигательным действиям или целому блоку. Создаются условия, при которых дети проявят наилучшим образом свою подготовленность: специальная разминка, пробные попытки. Главным должно быть понимание каждым ребенком чего он добился и над чем еще следует поработать.

Смешанный тип физкультурного занятия содержит примерно в равной пропорции элементы занятий других типов. В нем могут объединять три разные задачи, каждая из которых требует особой подготовленности детей, например, «Разучить технику броска одной рукой от плеча», или «Дать представление о технике броска одной рукой от плеча», «Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления». Поэтому, помимо подготовительной части, обеспечивающей общую подготовку детей, в основной части может быть проведена специальная небольшая подготовка непосредственно перед решением очередной задачи. Задачи, связанные с обучением новому материалу, с детальным разучиванием техники решаются раньше, чем задачи закрепления пройденного. Развитие равновесия, быстроты, ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости. Далее, мы предлагаем примерные планы-конспекты физкультурных занятий по тематическому блоку «Баскетбол» для детей подготовительной к школе группы:

- занятия по традиционной схеме (подготовительная, основная и заключительная части);
- занятия - состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия - тренировки в основных видах движений (на основе материала одного тематического блока);
- занятия - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- самостоятельные занятия, когда ребенку предлагается вид двигательного действия, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего педагог проверяет выполнение задания;
- занятия - зачеты, во время которых осуществляется контроль за физической подготовленностью детей.

Пример классического оформления плана-конспекта 1 представлен ниже.

### **План - конспект 1** **НОД по физическому развитию детей 4 -5 лет**

Тема недели «Мой город, моя страна. Моя планета»

Тема занятия «Поход в лес по Южному Уралу»

Образовательная область «Физическое развитие»

Дата проведения: 13.12.2012 г.

Время проведения 9-30

Место проведения: спортивный зал

Группа: подготовительная к школе группа

Количество детей: 73

Инструктор физической культуры: Иванова И.С.

*Цель:* формирование общей культуры детей среднего дошкольного возраста, обеспечивающих социальную успешность в процессе реализации образовательных областей.

*Задачи:*

1. Разучить технику подлезания под препятствиями боком.
2. Разучить технику лазания по гимнастической лестнице разноименным способом (чередующимся шагом).
3. Закрепить технику бега змейкой.
4. Закрепить технику ползания на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками.
5. Совершенствовать технику ходьбы приставным шагом по канату.
6. Развивать: ловкость, координацию движений, внимание.
7. Воспитывать организованность, смекалку, взаимопомощь.

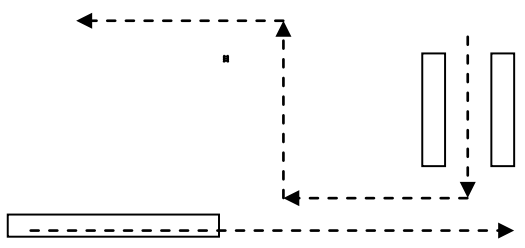
*Инвентарь:*

Экран, проектор, презентация «Поход в лес по Южному Уралу»; гимнастическая скамья – 3; веревка d=6мм, l=10 м – 1; конус – 14, рюкзак – 1 и туристические принадлежности (компас, карта, котелок, веревка, фонарь, аптечка), стол; гимнастические палки – 9; следоступы – 12, кубики большие – 10 шт.

Части, продолжительность средства	Дозировка	Организационно-методические приемы обучения и воспитания
I. Подготовительная часть Построение, приветствие, сообщение задач.	5 мин  30-40 с	В правом верхнем углу зала Ребята, кто такие туристы? Туристы – это люди которые путешествуют, ходят в походы.

		На Южном Урале турист найдет все разнообразие и богатство природы.
<p>Мы сегодня отправимся в поход. Вы готовы пойти со мной? Но сначала что нужно сделать, чтобы отправится в поход?</p> <p>- собрать рюкзак.</p> <p>1. «Собери рюкзак»</p> <p>Подойти к столику с предметами, взять одну необходимую вещь для похода.</p> <p>Ходьба: - без задания;</p> <p>Бег: - гладкий;</p> <p>Ходьба – без задания,</p> <p>ОРУ</p> <p>1. «Поправим рюкзак» Руки к плечам, круговые вращения вперед и назад.</p> <p>2. «Определим погоду» Руки на пояс, 1, 3 – левую (правую) руку согнуть, в локте поднести ко лбу, повернуться налево (направо).</p> <p>Ходьба – без задания, - на носках, руки вверх (высокие деревья); - без задания;</p> <p>Бег: - гладкий; - с высоким подниманием колен; - гладкий.</p> <p>Ходьба: - на пятках, руки за голову; - без задания.</p> <p>3. «Завяжи шнурки» Наклон вниз, руками имитируя завязывания шнурков.</p> <p>Ходьба – без задания,</p> <p>Бег: - змейкой.</p> <p>Ходьба: - без задания.</p> <p>4. «Перепрыгни кочку» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>30-40 с</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>30 с</p>	<p>Это горы, реки, пещеры (слайды)</p> <p>Беря в руки предмет, сказать что это и для чего он необходим в походе.</p> <p>Руки согнуты в локтях. Соблюдаем дистанцию, не наталкиваемся!</p> <p>Внимание! Стой, раз, два. Спина выпрямлена.</p> <p>Туристы смотрят по сторонам.</p> <p>Шагом марш. Голову не опускать. Спину держим прямо. Ладони смотрят друг на друга.</p> <p>Бег по глубокому снегу.</p> <p>Локти в стороны, голову не опускать смотрим вперед, соблюдаем дистанцию. Спина выпрямлена. Внимание! Стой, раз, два. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Бегом марш. Оббежать деревья (фишки) не задевая их. Руки согнуты в локтях, соблюдаем дистанцию.</p> <p>С кочки на кочку</p>
<p>Ходьба.</p> <p>5. «Дышим свежим лесным воздухом».</p> <p>II. Основная часть</p>	<p>10 -12 мин</p>	<p>Руки поднять через стороны вверх – вдох носом, выдох ртом, опуская руки вниз. Внимание! Стой, раз, два. <i>Звучит музыка леса.</i> Посмотреть на слайды преодоление полосы препятствий.</p>



<p>«Ловкий турист»: «Полоса препятствий»: пройти через паутину паука (перешагнуть через натянутые верёвки между лавками), подлезание боком через упавшие деревья; пройти по узкой тропке (верёвке); проползти по бревну лежа на животе, подтягиваясь руками, через овраг (по гимнастической скамье).</p>	<p>2 раза</p>	<p>Выполняется поточным способом</p> 
<p>2. «Заберись на вершину» Лазание по гимнастической лестнице чередующимся шагом. Забравшись наверх взять одну ленточку.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по 2. Движение — правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука. Не пропускать несколько реек.</p>
<p>3. «Угадай, чей след?» На слайде след животного на снегу.</p>	<p>30-40 с</p>	<p>Ребята посмотрите по нашей полянке пробежали животные и оставили на снегу свои следы. Угадайте, чей это след? (слайды)</p>
<p>4. Подвижная игра «Оставь свой след на снегу» Закрепить ленточку сзади за шорты – хвостик. Надеть «Волшебные следоступы». Под музыку ходить и бегать в «Следоступах» оставляя следы. «Привал» Посмотреть на слайд как готовится место для костра и выкладывается дрова для розжига костра в виде колодца.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Ребята посмотрите по нашей полянке пробежали животные и оставили на снегу свои следы. Угадайте, чей это след? (слайды) Ребята закрепите у себя на шортах сзади ленточку-хвостик. Скажите какие вы животные? Теперь оставьте и вы свои следы на снегу. Друг с другом не сталкиваться. (звучит музыка «Следы»)</p>
<p>III. Заключительная часть 5. Подвижная игра «Четыре стихии» Сесть вокруг костра (звучит музыка костра) сложив ноги с крестно (потурецки). После повторения, педагог говорит, а дети показывают движения.</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>По залу найти и собрать камни (кубики) - выложить место под костровище. Собрать бревна (дрова) - выложить дрова колодцем.</p>
<p>7. «Песня у костра» 8. «Дерево желаний» Ребята, какой праздник у нас скоро будет? - новый год. Возьмите свои ленточки, подойдите к елке, загадайте желание, а чтобы оно сбылось, повести ленточку на ветки. Уходя из леса, ребята, необходимо залить костер водой или закидать его снегом. Подвести итог занятия. Вручить медали «Юного туриста» Выход из зала.</p>		<p>«Земля» - опустить руки вниз, коснувшись пола; «Вода» - вытянуть руки вперед; «Воздух» - поднять руки вверх; «Огонь» - руки согнуть в локтях, кистями рук делать вращающие движения. <i>Последние строчки повторить с педагогом.</i> Завязать ленточку на елке загадав желание. Ребята посмотрите, а елочка теперь какая стала? - нарядная.</p> <p>Перестроение в шеренгу.</p>

**Вопросы:**

1. Уточните последовательность, которую необходимо учитывать педагогу разрабатывающему содержание плана - конспекта физкультурного занятия с детьми 4-5 лет.
2. Перечислите типы физкультурных занятий.
3. Дайте краткую характеристику методов организации детей на физкультурном занятии..

## 2. Авторский вариант оперативного планирования образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»

Осень

*Лёгкая атлетика*

Неделя / № занятия «тема»	3/7 «Урожай»			3/8 «Урожай»			3/9 прогулка «Урожай»
Задачи	1. Закреплять технику непрерывного бега в медленном темпе. 2. Совершенствовать технику ходьбы в колонне по одному, по два. 3. Развивать выносливость. 4. Воспитывать интерес к подвижным играм, внимание.			1. Разучить технику подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; с поворотом направо, налево; 2. Совершенствовать технику ходьбы в колонне по одному, по два. 3. Совершенствовать технику непрерывного бега в медленном темпе. 4. Развивать выносливость. 5. Воспитывать внимание.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь							
Части физк. занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	«Карусель»  «Подарки»  Пальчиковая игра «Листики»
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2. Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; бег (в колонне, в чередовании с ходьбой) 3. ОРУ без предметов (комплекс № 1)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала На носках – как «мыши», на пятках – как «слоники».  Дети строятся на точки.	1. Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2. Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; с высоким подниманием колен. Бег (в колонне, в чередовании с ходьбой) 3. ОРУ без предметов (комплекс № 1)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала. На носках – как «мыши», на пятках – как «слоники».  Дети строятся на точки.	
Основная часть	1. Непрерывный бег в медленном темпе 2. Игровое упражнение «Один-двое» 3. П/И «Найди себе пару» (карточка № 8)	12 мин	По кругу  По сигналу  По сигналу педагога.	1. Рассказ-показ: подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; 2. Непрерывный бег в медленном темпе. 3. Игровое упражнение «Один-двое» 4. П/И «Самолёты» (карточка № 7)	12 мин	В кругу  «Один!» - дети идут в колонне по одному; «Двое!» - по два	
Заключительная часть	1. Упр-е на внимание 2. П/И «Найди и промолчи» (карточка № 35) 3. Построение в колонну. Выход из зала	3-4 мин	О находке сообщать не заметно	1. Восстановление дыхания 2. П/И «Великаны – карлики» (карточка № 33) 3. Построение в колонну. Выход из зала	3-4 мин	Выполнять движения четко по сигналу	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Лёгкая атлетика*

Неделя /№ занятия «тема»	4/10 «Краски осени»			4/11«Краски осени»			4/12прогулка «Краски осени»	
Задачи	1. Разучить технику бега на скорость 2.Закреплять технику подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; с поворотом направо, налево. 3. Совершенствовать технику бега. 4. Развивать быстроту, силу. 5. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.			1. Разучить технику перепрыгивания через 4-6 линий; 2. Закреплять технику бега на скорость. 3. Совершенствовать технику подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; с поворотом направо, налево. 4. Развивать быстроту, силу. 5. Воспитывать смелость.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>	
Инвентарь	Гимнастическая палка по количеству детей, муз. запись			Гимнастическая палка по количеству детей, шапочка волка				
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ		
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. 2.Ходьба с заданием, без задания; бег (в колонне, в чередовании с ходьбой), по узкой дорожке; 3.ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 3)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала Соблюдать дистанцию  Дети берут палки и строятся на точки.	1.Вход, построение, приветствие детей. 2.Ходьба с заданием, без задания; бег (в колонне, в чередовании с ходьбой), по узкой дорожке; 3.ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 3)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала.  Дети берут палки и строятся на точки.	«Воробушки и автомобиль» «Самолёты»  Речитатив «Сенокос»	
Основная часть	1. Рассказ-показ: техники бега на скорость; 2. Закреплять технику подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; с поворотом направо – в танце. 3. П/И «Кто быстрее» (карточка № 48) 4.Перестроение в круг	12 мин	Стоять в шеренге Бег в парах по сигналу по 2 раза; Встать на точки  Перестроение в шеренгу	1. Разучить технику перепрыгивания через 4-6 линий; 2. Закреплять технику бега на скорость; 3. Совершенствовать технику подскоков вверх на месте 4. П/И «Зайцы и волк» (карточка №3) 5. Построение в круг.	12 мин	Построение в 4 колонны  Построение в 2 колонны Построение в круг		
Заключительная часть	1. Упражнение на восстановление дыхания 2. П/И «Угадай, чей голосок» (карточка № 36) 3.Построение в колонну, выход	3-4 мин	Водящие изменяют голос	1. Упражнение на восстановление дыхания 2. П/И «Подарки» (карточка № 32) 3.Построение в колонну, выход	3-4 мин	Выполнять движения по сигналу		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Лёгкая атлетика*

Неделя/№ занятия «тема»	5/13 «Животный мир»			5/14 «Животный мир»			5/15 прогулка «Животный мир»
Задачи	1.Разучить технику спрыгивания со скамьи; прыжки на месте на правой, левой ноге; 2. Закреплять технику прыжка в длину с места. 3.Совершенствовать технику бега на скорость. 4. Развивать быстроту, силу. 5. Воспитывать внимание, организованность.			1. Разучить технику метания вдаль правой, левой рукой; 2. Закреплять технику спрыгивания с высоты, прыжков в длину с места. 3.Совершенствовать технику перепрыгивания через предметы. 4. Развивать, силу. 5. Воспитывать внимание, организованность.			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Гимнастическая скамейка -3, обручи-3			Гимнастическая скамейка -3, обручи-12, мешочки, кубики по количеству детей			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	«У медведя во бору»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; с высоким подниманием колен. Бег (в колонне змейкой, обегая предметы) 3.ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала	1.Вход, построение, приветствие. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; с заданием Бег (в колонне змейкой, обегая предметы) 3.ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала.	«Найди себе пару»  «Кролики и сторож»
Основная часть	1. Разучить технику приземления на полусогнутые ноги в полосе препятствий: ходьба, спрыгивание со скамьи и перепрыгивание из обруча в обруч. 2.Прыжки на правой и левой ноге 3.П/И «Бегите ко мне» (карточка № 1)	12 мин	Построение в колонну по 4  Построение на точки	1.Рассказ-показ: Метание вдаль правой, левой рукой; 2. Полоса препятствий: ходьба, спрыгивание со скамьи, перепрыгивание из обруча в обруч) 3.П/И «Кто дальше?» (карточка № 38)	12 мин	Дети сидят на скамье, затем делают по 3 броска с линии Перестроение в круг	
Заключительная часть	1.Упражнение на внимание 2.Игра малой подвижности «Кто ушёл?» (карточка № 53) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		1.Упр-е на восстановление Дыхания 2.Игра малой подвижности «Пройди тихо» (карточка № 37) 3.Построение в колонну. .Выход.	3-4 мин		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
Лёгкая атлетика

Неделя/№ занятия «тема»	6/16 «Я-человек»			6/17 «Я-человек»			6/18 прогулка «Я-человек»
Задачи	1. Закреплять технику метания вдаль правой, левой рукой; 2. Совершенствовать технику подскоков вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; 3. Совершенствовать технику спрыгивания с высоты, прыжков на месте на правой, левой ногах. 4. Развивать координацию, силу. 5. Воспитывать внимание.			1. Закреплять технику метания вдаль правой, левой рукой; 2. Совершенствовать технику подскоков вверх на месте: с поворотом направо, налево; 3. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей. 4. Развивать глазомер, силу. 5. Воспитывать внимание, организованность.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Г/С - 4, мешочки, по количеству детей, руль			Г/С - 4, мешочки, по количеству детей			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	«Мы весёлые ребята» и «Самолёты»  Пальчиковая игра «Кулачок»
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; шеренгой с одной стороны зала на другую; бег в колонне, с остановкой; 3. ОРУ - зарядка (комплекс № 13)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала  Остановка по сигналу	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; шеренгой с одной стороны зала на другую; бег в колонне, с остановкой; 3. ОРУ - зарядка (комплекс № 13)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала  Остановка по сигналу	
Основная часть	1. Полоса препятствий (ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание со скамьи, продвигаться вдоль скамьи на одной ноге) 2. Подскоки вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; 3. И/упражнение «Кто дальше?» 4. П/И «Воробышки и автомобиль» (карточка № 2)	12 мин	Выполнение поточно  Фронтально	1. И/упражнение «Кто дальше?» 2. Подскоки вверх на месте: ноги врозь; одна вперёд, другая – назад; 3. П/И «Найди себе пару» (карточка № 8)	12 мин		
Заключительная часть	1. Упр-е на внимание 2. Игра малой подвижности «Найди, где спрятано» (карточка № 34) 3. Построение в колонну 4. Выход из зала	3-4 мин		1. Упр-е на внимание 2. Игра малой подвижности «Кто ушёл?» (карточка № 56) 3. Построение в колонну 4. Выход из зала	3-4 мин	Дети помогают, не называя имени ушедшего	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
Лёгкая атлетика

Неделя/№ занятия «тема»	7/19 «Народная культура и традиции»			7/20 «Народная культура и традиции»			7/21 прогулка «Народная культура и традиции»
Задачи	1. Совершенствовать технику бега, метания 2. Активизировать двигательную деятельность, детей, внимание. 3. Развивать ловкость, быстроту.			1. Совершенствовать технику бега, прыжков. 2. Учить соблюдать правила игры. 3. Воспитывать взаимовыручку,			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Мешочки с песком на каждого						
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	«Мы весёлые ребята» и «Совушка»
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. П/и «Карусели» (карточка № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала Движения в соответствии со словами	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. П/и «Мы весёлые ребята» (карточка № 9)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала. Движения сопровождаются словами	«Утка и селезень»
Основная часть	1. П/и «Кто дальше бросит?» (карточка № 9) 2. П/и «Самолёты» (карточка № 7)	12 мин		1. П/и «Кто быстрее до флажка?» (карточка № 39) 2. П/и «Огуречик, огуречик» (карточка № 5)	12 мин		
Заключительная часть	1. Упр-е на внимание 2. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» (карточка № 36) 3. Построение в колонну 4. Выход из зала	3-4 мин		1. Упр-е на внимание 2. Игра малой подвижности «Пройди тихо» (карточка № 37) 3. Построение в колонну 4. Выход из зала	3-4 мин	Дети помогают, не называя имени ушедшего	

## Школа мяча

Неделя / № занятия «тема»	8/22 Наш быт.			8/23 Наш быт			8/24
Задачи	1. Разучить технику броска в вверх и ловля его. 2. Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании мяча друг другу; в ворота. 3. Развивать координацию движений, глазомер. 4. Воспитывать интерес к подвижным играм.			1. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. 2.. Совершенствовать умение согласовывать свои действия в парах при катании мяча; Совершенствовать технику прокатывание мяча друг другу , выдерживая точное направление . 3. Развивать координацию движений, глазомер. 4 . Воспитывать внимание.			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка ; ворота,			Большой мяч для каждого ребенка; ворота,			
Части физ з	Содержание	дозировка	ОМУ		дозировка	ОМУ	
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие. 2. Ходьба: без задания; на носках и пятках с разным положением рук; Бег: без задания; в медленном темпе; 3. ОРУ - зарядка (комплекс № 15)	5-6 мин	В правом верхнем углу зала На носках – как «мышь», на всей стопе – как «слоны». По сигналу взяли мячи.	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба, бег (с заданием, без задания), по кругу с изменением движения) 3. ОРУ - зарядка (комплекс № 15)	5-6 мин	В правом верхнем углу зала. На носках – как «мышь», на всей стопе – как «слоны». По сигналу взяли мячи.	п/и «Попади в корзину»  п/и «Кто дальше»  п/и «Найди пару»
Основная часть	1. Рассказ-показ: техники броска мяча вверх и ловля его 2.. Катание мяча в парах; 3. Катание мяча в ворота (ш. 40-50 см.) с г 1,5м 4. П/и «Шарики и столбики» (карточка № 15) 5. Построение шеренгу	12 мин 3-4 раза подряд	Разделить детей по уровню владения движением: хорошо владеют — в ворота шириной 40 см, слабо владеют - в ворота шириной 50 см.	1 Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его. 2.. Катание мяча в парах; 3. Катание мяча в ворота (ш. 40-50 см.) с г 2м 4. П/И «Сбей кеглю» (карточка № 18) 5. Построение в круг	12 мин 5-6 раз подряд	При ловле мяча немного присесть при подбрасывании ноги нужно выпрямляются 2. Развернуть детей в пары. По сигналу педагога.	
Заключительная часть	1. Упражнения на внимание и координацию «Сенокос». 2. П/И малой интенсивности «Подарки» (карточка № 32). 3. Построение в колонну, выход.	2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	1. Упражнение на восстановление дыхания «Каша кипит» 2. П/и малой интенсивности «Тишина» (карточка № 37) 3. Построение в колонну, выход.	2-3 мин	Вдох через нос, выдох через рот.	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя /№ занятия «тема»	9/25 Дружба			9/26 Дружба			9/27
Задачи	1. Разучить технику броска мяча об пол и ловля его двумя руками. 2. Совершенствовать технику подбрасывания мяча вверх и ловле его; совершенствовать технику отталкивания мяча при прокатывании 3. Развивать ловкость, силу 4. Воспитывать организованность.			1. Разучить технику броска мяча друг другу снизу и из-за головы. 2. Закреплять технику броска мяча об пол и ловля его двумя руками. 3. Совершенствовать технику броска мяча вверх и ловле его, согласуя движения рук и ног. 4. Развивать координацию движений 5. Воспитывать смелость,.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка, гимнастические палки.			. Большой мяч для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание	Доз-ка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба, бег (с заданием, без задания) на носках и пятках, с разным положением рук. по кругу с изменением направления движения. Приставным шагом вправо, влево. ОРУ с резиновым мячом d 20-25см (комплекс № 5)	3-4 мин	В правом верхнем углу зала Построение в шеренгу. На носках – как «мыши», на пятках – «пингвины» Перестроение в колонну по 4	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба, бег: с заданием, без задания, на носках и пятках, по кругу с изменением направления движения. ОРУ с резиновым мячом d 20-25см комплекс № 5)	3-4 мин	В правом верхнем углу зала. На носках – как «мыши», на пятках – «пингвины» Перестроение в колонну по 4	« П/и. Подбрось – поймай. П/и «Кегли» «Подвижная цель»
Основная часть	1. Рассказ-показ: техники броска мяча об пол и ловле его двумя руками. 2. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его (3-4 раза.) 3. П/И «Докати до стены» (карточка № 24) 4. Построение в круг	12 мин	При ловле мяча нужно немного присесть. при подбрасывании ноги выпрямляются. Подготовить дорожки для прокатывания мяча.	1. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его . 2. Бросок мяча об пол и ловле его двумя руками. 3. Рассказ-показ: техники броска мяча друг другу снизу и из-за головы. 4. П/И «Подбрось выше» (карточка № 19). Построение в круг.	12 мин (3-4 раза).	Захват мяча с боков, при ловле мяч не прижимать к груди. 2 колонны положили мячи. Перестроение в пары. Взяли мяч.	
Заключительная часть	1. Упражнение на релаксацию 2. П/И малой интенсивности « Воздушный шар» (карточка № 44) 3. Построение в колонну, выход из зала	2-3 мин	Дышать медленно, через нос.	1. Упражнения на внимание и координацию «Тили-бом» 2.. П/И малой интенсивности «Великаны карлики» (карточка № 3). 3. Построение в колонну.	2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	



**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя / № занятия «тема»	10/28	Транспорт		10/29	Транспорт		10/30		
Задачи	1.Разучить технику отбивания мяча об пол двумя руками. 2.Закрепить технику броска мяча друг другу снизу и из-за головы. 3. Совершенствовать умение придавать точное направление мяча при бросании мяча об пол и ловле его. 4.Развивать глазомер, силу 5.Воспитывать внимание..			1. Закреплять технику отбивания мяча об пол двумя руками. 2. Совершенствовать умение придавать точное направление движения мячу при бросании мяча об пол и ловле его; технику броска мяча друг другу снизу и из-за головы. 3. Развивать глазомер, ловкость. 4. Воспитывать организованность.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>		
Инвентарь	Большой и резиновый(d-6-8см) мячи для каждого ребенка			Большой и резиновый(d-6-8см) мячи для каждого ребенка					
Части	Содержание		Доз-ка	ОМУ	Содержание		дозировка	ОМУ	П/И «Лови, бросай»  «Подвижная цель»  «Самолёты»
Подготовительная часть	1 .Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба, бег (с заданием, без задания) на носках и пятка, с разным положением рук. Бег в быстром темпе. ОРУ с резиновым мячом d 6-8см (комплекс №10)		3-4 мин	Перестроение в колонну по 4 Одновременно начинать упражнения под музыку.	1.Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба (с заданием, без задания) на носках и пятках с разным положением рук. Бег в быстром темпе. ОРУ с резиновым мячом d 6-8см (см. комплекс № 10)		3-4 мин	На носках – как «мышы», на пятках-«пингвины». Перестроение в колонну по 4	
Основная часть	1. Рассказ-показ: техники отбивания мяча об пол двумя руками. 2 . Подбрасывание большого мяча об пол и ловля его. 2 колонны кладут мяч; став в пары. 3. Бросание мяча в парах снизу; из-за головы. 4. П/И «Лови-бросай» (см. карточку№22)		12 мин 3-4 раза	Сменить мячи Перестроение в 2 колонны парами Захват мяча с боков, при ловле мяч не прижимать к груди.	1. Отбивания мяча об пол двумя руками. 2. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его. 3. Бросание мяча в парах снизу, из-за головы. 4. П/И «Лови- убегай» (см. карточку № 21)		12 мин 4-5 раз	Сменить мячи При ловле мяча нужно немного присесть, при подбрасывании ноги выпрямляются. 2 колонны кладут мяч; став в пары.	
Заключительная часть	1.Упражнения на внимание и координацию «Едет мышка на ежах» 2.. П/И малой интенсивности « Угадай чей голосок » (см. карточку №36) 3.Построение в колонну.		2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	1.Упражнения на внимание и координацию «Что ты, ёж?» 2.. П/И малой интенсивности « Найди где спрятано» (см. карточку № 35) 3.Построение в колонну.		2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя / № занятия «тема»	11/31п/игры Здоровейки			11/32 Здоровейки			11/33
Задачи	1.Совершенствовать технику бросков 2. Развивать ловкость 3.Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к занятиям физкультурой			1.Совершенствовать двигательные навыки с мячом, умение выполнять разные задания. 2. Развивать быстроту и ловкость. 3 Воспитывать интерес к подвижным играм			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка			Большой мяч для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	Игровое упражнение «Займи гараж» (Место занимают по 3-4 детей) П/и «Мой веселый звонкий мяч»
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу по росту. 2. Игровое упражнение «Умелые ловкие руки»	3-4 раза	Ходьба, бег врассыпную, по сигналу быстро поднять мяч с пола.	1.Игровое упражнение «По-здоровались». Взять мячи. 2. Игровое упражнение «Подними мяч»	3-4 раза	Ходьба, бег в рассыпную по сигналу быстро найти себе пару; поднять мяч.	
Основная часть	1.Игровое упражнение «Играй, катай, мяч не теряй» Эстафеты: 1. И/у «Прокати до кубика» 2. Игровое упражнение «Передай над головой» 3. П/и «Кто быстрее до флажка» (карточка № 41)	2-3 раза 2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу. Перестроение в 4 колонны.	1. Игровое упражнение «Прокати и догони» 2. П/и «Мой веселый звонкий мяч» (карточка № 9) 3. П/и «Селезень и утки» (карточка № 47)	2-3 раза.	Мяч катать, а не бросать  Мяч отбивают двумя руками.	
Заключительная часть	1.Упражнения на внимание и координацию «Птичка песенку поет». 2. Игровое упражнение «Какого мяча нет».	2-3 мин	Дети стоят в кругу, закрыли глаза, убрать 1 мяч (по размеру, видам спорта, теннисный, футбольный, волейбольный)	1.Упражнения на внимание и координацию «Котенок-шалун». 2. Игровое упражнение «Порисуем мячики»	2-3 мин	Дети пальцами в воздухе рисуют мяч, какой покажет педагог по размеру (теннисный, футбольный и т.д.).	

Неделя/№ занятия «тема»	12/34 Кто как готовится к зиме			12/35 Кто как готовится к зиме			12/36
Задачи	1.Разучить технику ползания, опираясь на стопы и ладони по прямой. 2.Закреплять технику ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 3.Развивать ловкость. 4.Воспитывать интерес к физкультуре.			1.Разучить технику ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Закрепить технику ползания, опираясь на стопы и ладони по прямой. 3.Совершенствовать технику подлезания под дугу, не касаясь руками пола (h 40-50см) прямо. 4.Развивать силу. 5.Воспитывать внимание, правильную осанку.			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Гимнастическая скамья - 2 шт, гимнастический мат - 2 шт, кубики - 4шт.			Гимнастическая скамья - 2 шт, гимнастический мат - 2 шт, дуги - 2шт.			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Мышеловка» П/и «Перелёт птиц»  «Снежная карусель»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. 2.Ходьба, бег (с заданием, без задания). Перестроение в колонну по 3 3. ОРУ без предметов (см. комплекс №16)	3-4мин	В правом верхнем углу зала На носках руки вверх, на пятках руки в стороны	1.Вход, построение, приветствие детей. 2.Ходьба, бег (с заданием, без задания) Перестроение в колонну по 3 3. ОРУ без предметов (см. комплекс № 16)	3-4мин	В правом верхнем углу зала. На носках руки вверх, на пятках руки в стороны	
Основная часть	1.Рассказ-показ техники ползания, опираясь на стопы и ладони 2.Выполнение полосы препятствий: -Ползание по скамье -Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики. 3.П/И «Пастух и стадо» (карточка № 12)	10-12 мин	В шеренге Показ ребенка «как медвежата»  Страховка детей, руки в стороны спина прямая По сигналу педагога Построение в круг	1.Рассказ-показ техники ползания по гимнастической скамейке на животе 2.Выполнение полосы препятствий: -ползание по скамье; -подлезание под дугу. 3.П/И «Снежинки» (карточка № 26)	10-12мин	В шеренге. Показ ребенка. Подтягиваться одноименно, колени не сгибать. Страховка детей Подлезать под дугу, руки на колени. Построение в круг	
Заключительная часть	Упражнение на релаксацию П/и «Найди и промолчи» (карточка № 35) Построение в колонну, выход из зала	3-4мин		Упражнение на восстановление дыхания П/и «Кто ушёл» (карточка № 53). Построение в колонну, выход из зала.	3-4мин		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

**Гимнастика**

Неделя /№ занятия «тема»	13/37 Здравствуй зимушка-зима			13/38 Здравствуй зимушка-зима			13/39	
Задачи	1.Закрепить технику ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2.Закрепить технику ползания, опираясь на стопы и ладони змейкой между предметами; технику ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом, сохраняя равновесие. 3.Развивать координацию, силу. 4.Воспитывать желание заниматься физкультурой			1.Разучить технику перешагивания через рейки лестницы ,h 20-25см от пола; технику подлезания под дугу h 60см, не касаясь руками пола; 2.Закрепить технику лазания по гимнастической стенке приставным шагом. 3.Совершенствовать технику ползания по гимнаст. скамейке на животе. 4.Развивать силу, координацию 5.Воспитывать потребность в ЗОЖ			<b>Подвижные игры на прогулке</b>	
Инвентарь	Гимнастические скамейки - 4 шт.; фишки - 4шт.			Лестницы - 4 шт; гимнастические скамейки - 2шт.				
Части	Содержание		дозировка	ОМУ		Содержание	дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Вход, построение, приветствие детей.  Ходьба, бег (с заданием, без задания) Построение на точки ОРУ с кубиками (комплекс№2)		3-4мин	В правом верхнем углу зала  Соблюдать дистанцию Кубики убрать		Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег (с заданием, без задания)  ОРУ с кубиками (комплекс № 2) Перестроение в шеренгу	3-4мин	В правом верхнем углу зала.  Соблюдать дистанцию
Основная часть	1.Построение в 2 колонны. 2.Выполнение полосы препятствий: -ползание по гимнастической скамье на животе; -ползание змейкой между предметами; -ходьба по гимнастической скамье с поворотом на 180 градусов. 3.П/и «Наседка и цыплята» (карточка № 30)		12 мин	Хват скамейки сбоку Расстановка инвентаря Страховка детей.  Действовать по сигналу		1.Рассказ-показ техники перешагивания через рейки лестницы 2. Работа в 2 подгруппах: 1 - на гимнастической стенке; 2 - подлезание под дугу, перешагивание через рейки, ползание по гимнастической скамье на животе П/и «Котятя и щенята» (карточка № 57)	12 мин	Построение в шеренгу. Страховка детей. Одноименным способом. Хват сверху Перешагивая через рейки, руки в стороны, колено высоко поднимать. Страховка детей.
Заключительная часть	Упражнение на внимание П/и «Угадай чей голосок» (карточка № 36)		3-4мин	Построение в колонну, выход из зала		Упражнение на внимание П/и «Найди и промолчи» (карточка № 35)	3-4мин	Построение в колонну, выход из зала

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
**Гимнастика**

Неделя/№ занятия «тема»	14/40 Город мастеров			14/41 Город мастеров			14/42	
<b>Задачи</b>	1.Разучить технику сохранения равновесия, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге руки - на пояс. 2.Закрепить технику перешагивания через рейки лестницы h20-25см от пола; подлезание под дугу h 60см не касаясь руками пола; 3.Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке приставным шагом. 4.Развивать ловкость, координацию 5.Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе			1.Разучить технику ходьбы навстречу друг другу по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем; 2.Закрепить технику сохранения равновесия стоя на одной ноге руки на пояс; ходьбы по наклонной доске (ш20-30см) вверх и вниз; 3.Совершенствовать технику перешагивания через рейки лестницы h20-25см от пола; 4.Развивать, ловкость, координацию. 5.Воспитывать интерес к физкультуре			<b>Подвижные игры на прогулке</b>	
<b>Инвентарь</b>	Лестницы-2шт; гимнастические скамейки - 2 шт.; гимнастические палки - по количеству детей; дуги - 2шт.			Гимнастические скамейки - 2 шт; доски - 2 шт; лестницы-2шт; гимнастические палки - по количеству детей.				
<b>Части</b>	Содержание		Дозировка	ОМУ	Содержание		Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть</b>	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег (с заданием, без задания) Ходьба приставным шагом вперед; Перестроение в 3 колонны ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)		3-4мин	В правом верхнем углу зала Соблюдать дистанцию	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба приставным шагом правым, левым боком Перестроение в 3 колонны ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)		3-4мин	В правом верхнем углу зала. Соблюдать дистанцию
<b>Основная часть</b>	1.Рассказ-показ техники сохранения равновесия, стоя на носках руки вверх; стоя на одной ноге руки на пояс; 2.Перестроение в 2 колонны Полоса препятствий: -перешагивание через рейки лестницы; -подлезание под дугу, лазание по гимнастической стенке; 3.П/и «Мышеловка» (карточка № 29)		12 мин	Показ инструктора.  Страховка детей по гимн. стенке одновременно, хват сверху	1.Рассказ-показ техники ходьбы навстречу по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем. 2. Игровое упражнение «Сохрани равновесие» 3.Полоса препятствий: - перешагивание через рейки лестницы; - ходьба по наклонной доске. П/и «Воробышки и кот» (карточка № 6)		12мин	Показ детей Страховка  Руки в стороны  Высоко поднимать колено
<b>Заключительная часть</b>	Упражнение на восстановление дыхания П/и «Тишина» (карточка № 56 ) Построение в колонну, выход из зала.		3-4мин	Играть, соблюдая правила	Упражнение на внимание П/и «Найди, где спрятано» (карточка № 34)		3-4мин	Построение в колонну, выход из зала.

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

**Гимнастика**

Неделя /№ занятия «тема»	15/43 Новогодний карнавал			15/44 Новогодний карнавал			15/45				
<b>Задачи</b>	1.Разучить технику сохранения равновесия при кружении в обе Стороны, руки на поясе. 2.Закрепить технику ходьбы по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем; 3.Совершенствовать технику ходьбы по наклонной доске (ш 20-30см) вверх и вниз; технику перешагивания через набивные мячи. 4.Развивать координацию 5.Воспитывать дружелюбие			1.Закрепить технику сохранения равновесия при кружении в обе стороны, руки в стороны. 2.Совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем; перешагивания через набивные мячи. 3.Развивать ловкость, координацию. 4.Воспитывать смелость.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>				
<b>Инвентарь</b>	Гимнастическая скамейка - 2шт; доска - 2шт; набивные мячи - 4шт;			Гимнастические скамейки - 2шт; набивные мячи 4шт;							
<b>Части физ. занятия</b>	Содержание		дозировка	ОМУ		Содержание	Дозировка	ОМУ	П/и «Лиса в курятнике» П/и «Снежинки» Упражнение «Пройди по мостику»		
<b>Подготовительная часть</b>	Вход, построение, приветствие детей.  Ходьба приставным шагом назад;  Подскоки  Перестроение в 4колонны ОРУ с лентой (комплекс № 21)		3-4мин	В правом верхнем углу зала Соблюдать дистанцию Руки на поясе, носок тянуть, колено высоко		Вход, построение, приветствие детей. Ходьба приставным шагом назад; Прямой галоп; подскоки  Перестроение в колонну по 3 ОРУ с лентой (комплекс № 21)		3-4мин		В правом верхнем углу зала. Соблюдать дистанцию Руки на поясе, носок тянуть	
<b>Основная часть</b>	1.Рассказ-показ техники сохранения равновесия при кружении в обе стороны  2.Ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем.  3.П/и «Лиса в курятнике» (карточка № 27)		12 мин	Показ ребенка Руки на поясе  Страховка детей		1.Ходьба навстречу друг другу по гимнастической скамейке, расходясь на ней вдвоем. 2.Полоса препятствий - -Кружение в обруче - Перешагивание через набивные мячи 3.П/и «Лиса в курятнике» (карточка № 27)		12мин		Страховка  Сохранять равновесие Спина выпрямлена	
<b>Заключительная часть</b>	Упражнение на восстановление дыхания. Игра «Тишина» (карточка № 56). Построение в колонну, выход из зала.		3-4мин			Упражнение на внимание. Игра малой подвижности «Кто ушёл» (карточка № 53). Построение в колонну, выход					

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
**Гимнастика**

Неделя/ №16 занятия «тема»	16/46 Праздничная неделя			16/47 Праздничная неделя			16/48
Задачи	1.Совершенствовать технику подлезания в тоннель, ходьбу по гимнастической скамейке сохраняя равновесие, бега змейкой между предметов, ползания по гимнастической скамейке на животе; 2. Развивать ловкость. 3.Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к занятиям физкультурой			1.Совершенствовать технику подлезания под шнур, совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений. 2. Развивать быстроту и ловкость. 3. Воспитывать интерес к подвижным играм.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Тонели-2шт. Гимнастические скамейки-2шт. Фишки-10шт.						
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Мыши в кладовой»
Подготовительная часть	1.Построение в шеренгу 2. Игровое упражнение «Построй колонну, круг»  3.Игровое упражнение «Пробеги змейкой»	3-4 раза	Соблюдать дистанцию Действовать по сигналу.  Фишки оббегать, не сбивать.	1.Игровое упражнение «Построй колонну, круг» 2.П/и средней интенсивности «Один-двое»  .	3-4 раза	Действовать по сигналу. Ориентироваться в пространстве. При перестроении не снижать темп ходьбы, бега.	Игровые упражнения «Опасный переход»  Игры-эстафеты
Основная часть	Эстафеты: 1. Пролезь в тоннель 2. Пройди по мостику 3.Кто быстрее змейкой до флажка 4.Кто быстрее проползет на животе	12 мин	Выполнять движения четко по сигналу. Линию старта не переступать. Эстафету передавать хлопком руки.	1. П/и «Мыши в кладовой» (карточка № 46) 2. П/и «Совушка» (карточка № 45) 3.П/и «Затейник» (карточка № 51)	12 мин	Играть, соблюдая правила	
Заключительная часть	1 Игровое упражнение «Кто ушёл» (карточка № 53) 2.Построение в колонну, выход из зала.	2-3 мин		1. Игровое упражнение «Поезд» (карточка № 42) 2.Построение в колонну, выход из зала.	2-3 мин		

Зима

## Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»

Лыжи

Неделя /№ занятия «тема»	17/49 «В гостях у сказки»			17/50 «В гостях у сказки»			17/51
Задачи	1. Разучить технику ступающего шага. 2. Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. 3. Развивать координацию, равновесие.			1. Разучить технику скользящего шага. 2. Закреплять технику ступающего шага. 3. Совершенствовать технику ходьбы на лыжах. 4. Развивать силу, равновесие.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Лыжи для каждого ребенка, 1 санки на 3 ребенка			Лыжи для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Кто дальше» «К своим флажкам» «Зайка беленький сидит»
Подготовительная часть	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения без лыж (комплекс №12)	5-6 мин	Как правильно нести лыжи.	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения без лыж (комплекс № 12)	5-6 мин	Нести лыжи носками вверх.	
Основная часть	Построение в 2 шеренге. 1. Ходьба ступающим шагом (10-15 м.) Перестроение в 2 колонки по лыжне. 2. Ходьба на лыжах. Лыжи снять, взять 1 санки на 3 ребенка 3. П/и «Лошадки» (карточка № 52)	2-3 раза 5-8 мин. 3 раза	Не наступать на лыжи впереди идущего. Держать лыжи параллельно.	Построение в 2 шеренге 1. Ходьба скользящим шагом. (10-15 м.) 2. Ходьба ступающим шагом (10-30 м.) Перестроение в 2 колонки по лыжне. 3. Ходьба на лыжах. 4. П/и «Беги ко мне» (карточка № 1)	2-3 раза 2-3 раза 5-6 мин.	Помогать руками во время скольжения.	
Заключительная часть	1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возвращение к месту сбора.	2-3 мин	Лыжи нести правильно: носками вверх	1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возвращение к месту сбора.	2-3 мин	Очищать лыжи.	



**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Льжи*

Неделя/№ занятия «тема»	18/52 «Этикет»			18/53 «Этикет»			18/54
Задачи	1. Закреплять технику скользящего шага. 2. Совершенствовать технику ступающего шага, чередование ступающего и скользящего шага. 3. Развивать координацию, равновесие. 4. Воспитывать чувство взаимовыручки.			1. Разучить технику подъема на склон прямо. 2. Совершенствовать технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику чередование ступающего и скользящего шага. 4. Развивать координацию, равновесие. 5. Воспитывать чувство товарищества.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Льжи для каждого ребенка			Льжи для каждого ребенка.			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Санная путаница», «Через ворота» «снайперы»
Подготовительная часть	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения без лыж (комплекс № 13)	5-6 мин	Пытаться самому одевать лыжи.	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. упражнения без лыж (комплекс № 13)	5-6 мин	При одевании лыж правильно их расположить.	
Основная часть	1. Ходьба скользящим шагом. 2. Ходьба ступающим шагом (10-30 м.) 3. Чередование ступающего и скользящего шага (по 10 м.) 4. П/и « Кто дальше» ( карточка № 41)	2-3 мин 2-3 раза	Помогать руками сохранять равновесие	1. Рассказ, показ подъёма на склон прямо. 2. Ходьба скользящим шагом. 3. Ходьба ступающим шагом (10-30 м.) 4. Чередование ступающего и скользящего шага (по 10м.) 5. П/и «Через ворота» (карточка № 43)	15 мин	Льжи держать ровнее.  Согласовывать движение рук и ног.	
Заключительная часть	1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин		1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Льжи нести правильно: носками вверх	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Лыжи*

Неделя / № занятия «тема»	19/55 «Моя семья»			19/56 «Моя семья»			19/57
Задачи	1. Закрепить технику подъема на склон прямо. 2. Совершенствовать технику скользящего шага. 3. Совершенствовать технику ступающего шага, чередование ступающего и скользящего шага 4. Развивать координацию движений, равновесие.			1. Совершенствовать технику скользящего шага. 2. Совершенствовать технику группировки для прохождения под воротами из палок. 3. Совершенствовать технику ступающего шага, чередование ступающего и скользящего шага. 4. Развивать выносливость.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Лыжи на каждого ребенка.			Лыжи на каждого ребенка. Санки - 5			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Снежинки-пушинки»
Подготовительная часть	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения на лыжах (комплекс № 11)	5-6 мин	Нести лыжи носками вверх.	1. Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. упражнения на лыжах см. (комплекс № 11)	5-6 мин	Пытаться самостоятельно одевать лыжи.	«Санный круг» «Снайперы» «Кто дальше»
Основная часть	1. Подъема на склон прямо. Построение в 4 колонки 2. Ходьба скользящим шагом. 3. Чередование ступающего и скользящего шага 4. П/и «Кто дальше» (карточка № 52)	4х 20м 4х 10м	Небольшой наклон вперед. Помогать руками сохранять равновесие	Построение в 4 колонки 1. Пройти под воротами из палок. 2. Ходьба скользящим шагом 3. Чередование ступающего и скользящего шага. П/и «Быстрые санки» (карточка № 55)	2-3 раза 4х 20м	Группироваться для прохождения под воротами из палок.	
Заключительная часть	1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Очищать лыжи.	1. Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Лыжи*

Неделя/№ занятия «тема»	20/58 «Азбука безопасности»			20/59 «Азбука безопасности»			20/60
Задачи	1 Разучить технику спуска с пологого склона. 2. Закрепить технику подъема на склон прямо. 3. Совершенствовать технику скользящего шага. 4.Развивать равновесие.			1 . Закрепить технику спуска с пологого склона. 2. Совершенствовать технику подъема на склон прямо. 3. Совершенствовать технику скользящего шага на лыжах. 4. Воспитывать организованность.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Лыжи для каждого ребенка			Лыжи для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание			Содержание			П/и «Кто быстрее»  «Попади снежком», «Кто лучше проскользит»
Подготовительная часть		дозировка	ОМУ		дозировка	ОМУ	
	1.Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения на лыжах (комплекс № 11)	5-6 мин	Правильная транспортировка лыж.	1.Взять лыжи и принести их к месту занятия. 2. Упражнения на лыжах (комплекс № 11)	5-6 мин	Самим попытаться одеть лыжи,	
Основная часть	1.Рассказ, показ спуска с пологого склона (3-4м) 2 Подъём на склон прямо. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. . Ходьба на лыжах 5. П/и «Карусель в лесу» (карточка № 50)	2-3 раза  4х 20м 5-8 мин.	Колени согнуть корпус чуть наклонить вперед.	1. .Спуск с пологого склона (3-4м) 2.Подъём на склон прямо. 3 . Ходьба скользящим шагом. 4.Пройти под воротами из лыжных палок. 5. Ходьба на лыжах. 6. П/и «Ворота» (карточка № 43)	2-3 раза  4х 20м 2-3 раза 5-8 мин.	При спуске; проходе под воротами - группироваться. «Стойка лыжника»	
Закл-я част	1.Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Самим убирать лыжи на место	1.Бег и ходьба без лыж. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Лыжи готовить на хранение.	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Зимние забавы*

Неделя /№ занятия «тема»	21/61 «Наши защитники»			21/62 «Наши защитники»			21/63
Задачи	1.Совершенствовать технику скольжения по наклонной дорожке при поддержке за руки или плечи. 2.Совершенствовать технику скольжения по горизонтальной дорожке. 3. Развивать ловкость, равновесие.			1.Совершенствовать технику скольжения по горизонтальной дорожке. 2. Совершенствовать технику катания на санках с невысокой горы. 3 . Воспитывать внимание, организованность.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Санки на пол группы, кегли.			Санки на пол группы, кегли			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Попади в обруч снежком»
Подготовительная часть	1 Взять санки и принести их к месту занятия. 2. Ходьба; бег: с заданием, без задания, по кругу с изменением движения. 3. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд кегли.	2мин	Правильная транспортировка Санок. Построение в колонну.	1.Взять санки и принести их к месту занятия. 2.Ходьба; бег: с заданием, без задания, по кругу с изменением движения. 3. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд кегли	2 мин	Правильная транспортировка Санок. Построение в колонну.	«К своим флажкам»  « Мы весёлые ребята»
Основная часть	1.Скольжения по наклонной дорожке при поддержке за руки или плечи. 2. Скольжение по горизонтальной дорожке оттолкнувшись от места. 3. Катание на санках друг друга. 4.П/и «Хитрая лиса» (карточка № 40).	15 мин	Сильней толкаться.	1.Скольжения по горизонтальной дорожке после разбега. 2. Подъем с санками в гору. 3. Катание с горы. 4. П/и «Поезд» (карточка № 42).	15 мин	Разбег делать сильнее.  Напомнить правило подъема с санками в гору.	
Заключительная часть	11.Бег и ходьба . 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Самим убирать санки на место	1.Бег и ходьба. 2. Возращение к месту сбора.	2-3 мин	Санки готовить на хранение	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Зима*

Неделя/№ занятия «тема»	22/64 «Маленькие исследователи»			22/65 «Маленькие исследователи»			22/66
Задачи	1.Разучить технику челночного бега. 2.Закреплять технику прыжка с места. 3.Развивать быстроту, силу. 4.Воспитывать организованность, внимание			1.Разучить технику бега со сменой ведущего. 2.Закреплять технику челночного бега 3.Закреплять технику метания правой, левой рукой. 4.Совершенствовать технику прыжка в длину с места. 5.Развивать быстроту, силу. 6.Воспитывать организованность, внимание.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Кубики по 2 на каждого; ориентиры-5 штук			Кубики по 2 на каждого			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	« Самый меткий» и « Кто быстрее»  Пальчиковая игра «Уши длинные у зайки»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей; 2.Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; широким, мелким шагом; бег в колонне змейкой, обегая предметы; 3.ОРУ с кубиками (комплекс № 18)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала Взять кубики  Перестроение в 4 колонны	1.Вход, построение, приветствие детей; 2.Ходьба без задания; широким, мелким шагом; бег в колонне змейкой, обегая предметы; 3.ОРУ с кубиками (комплекс № 18)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала Взять кубики  Перестроение в 4 колонны	
Основная часть	1.Рассказ-показ: челночный бег (Зрза по 5м) 2.Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места. 3.Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?» 4.П/И «Воробушки и автомобиль» (карточка № 2)	12 мин	Фронтально  Фронтально  Перестроение в две шеренги (девочки, мальчики)	1.Рассказ-показ правила бега со сменой ведущего, 5-6 пробных ведущих. 2.Челночный бег 3.П/И «Кто бросит дальше?» (карточка № 38) 4.П/И «Огуречик, огуречик...» (карточка № 5)	12 мин	Смена по сигналу  фронтально	
Заключительная часть	1.Упр-е на внимание 2.Игра малой подвижности «Найди, где спрятано» (карточка № 35) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		1.Упр-е на восстановление дыхания 2.Игра малой подвижности «Великаны и карлики» (карточка № 33) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

Неделя № занятия «тема»	23/67 «Мамин день»			23/68 «Мамин день»			23/69 про- гулка
Задачи	1.Закреплять технику бега со сменой ведущего. 2.Совершенствовать технику челночного бега. 3. Совершенствовать технику прыжка с места. 4.Совершенствовать технику метания вдаль правой, левой рукой. 5. Развивать быстроту, силу. 6. Воспитывать уверенность, внимание.			1. Разучить технику метания в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Совершенствовать технику бега со сменой ведущего. 3. Совершенствовать технику метания вдаль правой, левой рукой. 4. Развивать глазомер, силу. 5. Воспитывать организованность, внимание.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Г/палки на каждого			Г/палки на каждого			
Части физкуль- турного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	«Огуречик, огуречик... » и «Кару- сель»  « Наседка и цыплята»
Подготовитель- ная часть	1.Вход, построение, приветствие детей; 2.Ходьба на носках, пятках с разным положением рук, без задания; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег в колонне, с остановкой, в чередовании с ходьбой. ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала  Остановка по сигналу Взять палки, перестроение в три колонны	1.Вход, построение, приветствие детей; 2.Ходьба на носках, палка вверх; пятках, палка вперёд, без задания; мелким, широким шагом бег в колонне, в разных направлениях, с ускорением и замедлением темпа. ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала  Палка вертикально	
Основная часть	1.Бег в колонне со сменой ведущего 2. Перебежки по сигналу с верхней части зала в нижнюю часть зала. 3. «Кто дальше прыгнет?» 4. «Кто дальше бросит?»	12 мин	Смена по сигналу  соревнования среди девочек, среди мальчиков	1.Рассказ-показ метания мяча в горизонтальную цель, все делают по 3-4 броска 2.Бег в колонне со сменой ведущего 3. «Кто дальше бросит?»	12 мин	соревнования среди девочек, среди мальчиков	
Заключительная часть	1.Упражнение на внимание 2.Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» (карточка № 36) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		1.Упражнение на восстановление дыхания 2.П/И «Пройди тихо» (карточка № 37) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

Неделя № занятия «тема»	24/70 «Миром правит доброта»			24/71 «Миром правит доброта»			24/72 прогулка
Задачи	1.Закрепить технику бега в медленном темпе 2.Закрепить технику метания в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Развивать глазомер, выносливость 4. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.			1.Совершенствовать технику бега в медленном темпе 2.Совершенствовать технику метания в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Развивать глазомер, выносливость 4. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Гимнастическая скамейка – 4 шт., мишени - 4-5 шт., кубики - по 2 на каждого ребёнка.			Гимнастическая скамейка – 4 шт., мишени - 4-5 шт., кубики - по 2 на каждого ребёнка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ		дозировка	ОМУ	«Зайцы и волк» и «Самый меткий»  Речитатив «Зайчик»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; Бег в колонне 3.ОРУ на гимнастической скамейке ( комплекс № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала  Остановка по сигналу	1.Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках – с разным положением рук, без задания; мелки, широким шагом; Бег в колонне 3.ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 4).	4-5 мин	В правом верхнем углу зала.	
Основная часть	1.Бег в медленном темпе  2.Метание в горизонтальную цель правой и левой руками (кубики) 3. П/И «Огуречик, огуречик...» (карточка № 5)	12 мин 2раза по 1мин	змейкой между скамейками  фронтально 4-5 мишеней	1.Бег в медленном темпе 2.Метание в горизонтальную цель правой и левой руками (кубики) 3. П/И «Кто дальше бросит» (карточка № 39)	12 мин 2раза по 1мин	змейкой между скамейками фронтально 4-5 мишеней	
Заключительная часть	1.Упражнение на внимание 2.Игра малой подвижности «Подарки» (карточка № 32) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		1.Упражнение на восстановление дыхания 2.Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок» (карточка № 36) 3.Построение в колонну, выход	3-4 мин		

Неделя/№ занятия «тема»	25/73 Быть здоровыми хотим			25/74 Быть здоровыми хотим			25/75
Задачи	1. Закреплять технику отбивания мяча об пол двумя руками. 2. Совершенствовать умение придавать точное направление движению мячу; технику броска мяча друг другу снизу и из-за головы. 3. Развивать глазомер, ловкость. 4. Воспитывать организованность.			1. Закреплять технику отбивания мяча об пол двумя руками. 2. Совершенствовать технику броска мяча вверх, об пол, друг другу и ловле его. 3. Развивать глазомер, ловкость. 4. Воспитывать внимание, осанку			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка			Большой мяч для каждого ребенка. Кегли (фишки) - 5-7 шт.			
Части физ. занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Играй, играй мяч не теряй», П/и «Кто быстрее до флажка», «Докати до стены!»  Пальчиковая игра «Встал зайчишка рано»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба: без задания, с заданием (на носках, пятках, с разным положением рук, в колонне со сменой ведущего). Бег в быстром темпе. ОРУ - зарядка (комплекс № 17)	5-6 мин	Построение в шеренгу.  перестроение в колонну по 4 Взять мячи.	1.Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба без задания, с заданием (на носках, пятках с разным положением рук, в колонне со сменой ведущего). Бег в медленном темпе, змейкой между кеглями (фишками). ОРУ типа зарядки (комплекс 17)	5-6 мин	Напоминать об осанке.  Перестроится колонну по 4 Взять мячи.	
Основная часть	1. Отбивания мяча об пол двумя руками. 2. Бросание большого мяча об пол и ловля его двумя руками. 3. Бросание мяча в парах снизу; из-за головы.  4. П/И «Лови- бросай- убегай» (карточка № 21)	12 мин	Развернуть колонны в пары Рассчитывать силу броска, точно в руки. Захват мяча с боков. Развернуть колонны в пары	1. Отбивания мяча об пол двумя руками. 2 Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его 3. Бросание большого мяча об пол и ловля его двумя руками 4. Бросание мяча в парах снизу; из-за головы 5 П/И «Сбей кегли» (карточка № 18)	12 мин (3-4 раз)	Отбивать, сидя на скамейке, сохранять правильное и.п.  Развернуть колонны в пары	
Заключительная часть	1.Упражнения на внимание и координацию «Котенка - коток». 2. П/И «Найди где спрятано» (карточка № 35 )	2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	1.Упражнения на релаксацию 2. П/И малой интенсивности «Чей голосок» (карточка № 36) 3.Построение в колонну.	2-3 мин	Дышать медленно, через нос.	



**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя/№ занятия «тема»	26/76 Весна шагает по планете			26/77 Весна шагает по планете			25/78
Задачи	1.Разучить технику отбивания мяча об пол одной рукой. 2. Совершенствовать технику отбивания мяча об пол двумя руками. 3. Развивать ловкость. 4. Воспитывать уверенность, внимание			1. .Разучить технику бросания мяча о стену и ловлю его. 2. . Закреплять технику отбивания мяча об пол одной рукой. 3. Совершенствовать технику отбивания мяча об пол двумя руками, умение придавать точное направление движения мячу. 4. Развивать координацию движений. 5. Воспитывать интерес к игре с мячом.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка			Большой мяч для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Мяч ведущему»
Подготовительная часть	1.Вход, построение шеренгу, приветствие детей. 2. Ходьба, бег с заданием, без задания (на носках и пятках, с разным положением рук). 3. Приставным шагом в сторону, вперед, назад. 4. В подвижной игре (комплекс № 14)	5-6 мин	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по 4. Одновременно начинать под музыку.	1.Вход, построение в шеренгу, приветствие детей. 2. Ходьба, бег с заданием, без задания (на носках и пятках, с разным положением рук). 3. Приставным шагом в сторону, вперед, назад. 4. В подвижной игре (комплекс № 14)	5-6мин	Построение в шеренгу. Перестроение колонну по 4.	П/и «Горячая картошка» «Подвижная цель»
Основная часть	1.Отбивания мяча об пол одной рукой. 2. Отбивания мяча об пол двумя руками 3. П/И «Подбрось поймай» (карточка № 20)	12 мин	Отбивания мяча точно перед собой.	1. Бросание мяча об стену и ловля его 2.Отбивания мяча об пол одной рукой. 3. Отбивания мяча об пол двумя руками 4. П/И «Лови- бросай-убегай» (карточка № 21)	12 мин	Предложить детям отбивать мяч сидя на скамейке. Положить мячи . Построение в 2-3 колонны.	
Заключительная часть	1. Упражнение на восстановление дыхания «Здравствуй солнышко» 2. П/И малой интенсивности «Воздушный шар» (карточка № 44) 3.Построение в колонну Выход из зала	2-3 мин	Вдох через нос, выдох через рот.	11.Упражнение на дыхания «Колобок» 2. П/И малой интенсивности « Тишина» (карточку № 56) 3.Построение в колонну, выход	2-3 мин	Вдох через нос , выдох через рот.	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
*Школа мяча*

Неделя/№ занятия «тема»	27/79 Встречаем птиц.	27/80 Встречаем птиц			27/81		
Задачи	1. Разучить технику бросания мяча через сетку двумя руками от груди и ловлю его. 2. Закреплять технику бросания мяча о стену и ловлю его. 3. Совершенствовать технику отбивания мяча об пол одной рукой. 4. Развивать ловкость. 5. Воспитывать внимание.	1. Закрепить технику бросания мяча через сетку двумя руками от груди и ловлю его. 2. Совершенствовать технику бросания мяча о стену и ловлю его, технику отбивания мяча об пол одной рукой. 3. Развивать координацию, согласованность работы рук и ног. 4. Воспитывать уверенность.			Подвижные игры на прогулке		
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка						
Части	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	Доз-ка	ОМУ	П/и «Подбрось-поймай» «Лови, брось, убегай»
Подготовительная часть	1. Вход, построение, приветствие детей. 2. Ходьба, бег с заданием, без задания (по кругу с изменением движения) 3. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд кегли 4. ОРУ с резиновым мячом d 20-25см (комплекс № 9)	5-6 мин	Перестроение в колонну по 4 Одновременно начинать упражнения под музыку	1. Вход, построение в шеренгу по росту приветствие детей. 2. Ходьба, бег с заданием, без задания (по кругу с изменением движения) 3. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд кегли 4. ОРУ с резиновым мячом d 20-25см (комплекс № 9)	5-6 мин	Перестроение в колонну по 4 Одновременно начинать упражнения под музыку	
Основная часть	1. Рассказ-показ: техники броска мяча через сетку двумя руками от груди (r 2м) 2. Бросание мяча об стену и ловля его. 3. Отбивания мяча об пол одной рукой. 4. П/И «Лови- бросай- убегай» (см. карточку № 21)	12 мин 4-5 раз	Захват мяча сбоку, мяч не прижимать к груди. При ударе по мячу рука в виде чашечки	1. Бросание мяча через сетку двумя руками от груди (r 2м) 2. Бросание мяча об стену и ловля его. 3. Отбивания мяча об пол одной рукой. 4. П/и «Мяч через сетку» (см. карточку № 16)	12 мин 4-5 раз	Во время броска от груди, сделать «крылышки» (отвести локти в сторону, большой палец внизу.) При ловле, мяч не прижимать к груди.	
Заключительная часть	1. Упражнения на внимание и координацию «Как на горке снег». 2. П/И малой интенсивности «Великаны- карлики» (карточка № 33) 3. Построение в колонну.	2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	1. Упражнения на внимание и координацию. «Тук-тук». 2. П/И малой интенсивности «Угадай чей голос» (карточка № 36) 3. Построение в колонну.	2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя/№ занятия «тема»	28/82 Цирк			28/83 Цирк			27/84				
Задачи	1. Совершенствовать технику бросания мяча о стену и ловлю его; технику отбивания мяча об пол одной рукой. 2. Воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений			1.. Совершенствовать технику бросания мяча через сетку двумя руками от груди, о стену и ловлю его, технику отбивания мяча об пол одной рукой. 2. Развивать внимание, координацию.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>				
Инвентарь	Большие, малые мячи для каждого ребенка			Большие, малые мячи для каждого ребенка							
Части	Содержание			Доз-вка	ОМУ	Содержание	Доз-ка	ОМУ	П/и «Играй мяч не тейрай»  «Кот и мышь и собака» «Докати до стены!»		
Подготовительная часть	1.Вход, построение в шеренгу по росту, приветствие детей. 2. Ходьба с заданием, без задания. 3.Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием. 4. ОРУ с резиновым мячом d 6-8см (комплекс № 10)			5-6 мин	Перестроение в звенья.  Взять малый мяч Перестроение в колонну по 4 . Поменять мячи	1.Вход, построение в шеренгу по росту. 2. Ходьба с заданием, без задания 3. Бег без задания, с заданием. 4. ОРУ с резиновым мячом d 6-8см (комплекс № 10)				5-6 мин	Взять малый мяч, Перестроение в колонну по 4 . Поменять мячи
Основная часть	1. Отбивания мяча об пол одной рукой. 2.Бросание мяча об стену и ловля его. Перестроение в пары, 1мяч убрать. 3.П/и «Мяч через сетку» (карточка № 16)			12 мин	Захват мяча с боков, при ловле мяч не прижимать к груди.	1.Отбивания мяча об пол одной рукой. 2. Бросание мяча об стену и ловля его. 3.Бросание мяча через сетку двумя руками от груди (г 2м ) П/И « Лови-бросай » (карточка № 22)				12 мин	Обратить внимание детей на работу ног: при ловле мяча присесть, при подбрасывании ноги выпрямляются
Заключительная часть	1. 1.Упражнения на внимание и координацию «Кот Антипка» 2. П/И малой интенсивности « Найди где спрятано» (карточка № 34) 3.Построение в колонну.			2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу	1. 1.Упражнения на внимание и координацию« Часы» 2..П/И малой интенсивности «Воздушный шар» (карточка № 44) 3.Построение в колонну.				2-3 мин	Выполнять движения четко по сигналу

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Школа мяча*

Неделя/№ занятия «тема»	29/85 Космос			29/86 Космос			29/87
Задачи	1. Совершенствовать технику отбивания об пол, броска мяча друг другу. 2. Активизировать двигательную деятельность, детей, внимание. 3. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений. 4. Воспитывать уверенность, внимание.			1. Совершенствовать двигательные навыки, умение выполнять разные варианты движений с мячом. 2. Развивать ловкость 3. Воспитывать взаимовыручку,			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Большой мяч для каждого ребенка			Большой мяч для каждого ребенка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	П/и «Съедобное, несъедобное»
Подготовительная часть	1. Построение в шеренгу по росту. 2. Речитатив «Медвежата» 3. Игровое упражнение «Иди, беги»	1 мин. 2-3 раза	Дети берут мячи. Дети под речитатив выполняют.	1. Построение в шеренгу по росту. 2. Речитатив «Маленькие мышата» 3. Игровое упражнение «Змея»	3-4 раза	Выполнять в соответствии речитатива. Построение в круг, в шеренгу.	«Кто быстрее до флажка»  Пальчиковая игра «Весёлый кролик Банни»
Основная часть	1. Игровое упражнение «Котята с клубочками» 2. П/и «Мой веселый звонкий мяч» (карточка № 9) 3. П/и «Мяч через сетку» (карточка № 16)	2-3 раза.	Катят мяч строго в направлении, в ворота. Мяч отбиваем 2мя; 1ой рукой.	1. «Кто быстрее до Флажка» 2. Эстафеты с мячом. 1- перенеси- отдай. 2- сбей кеглю. 3- лови- бросай 4- лови- бросай- садись.	2-3 раза.	Мяч не бросать Мяч передавать в руки. Соблюдать правила игры.	
Заключительная часть	1. Игра малой подвижности «Шмель» (карточка № 23) 2. Упражнения на внимание и координацию	2-3 мин	Дети встают на колени, плотно плечиками друг другу. Мяч катить.	1. Игра малой подвижности «Тишина» (карточка № 56) 2. Упражнения на внимание и координацию	2-3 раза каждой ногой	Правую ногу поставить на мяч, руки в стороны. 20-30 сек.	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

*Гимнастика*

Неделя № занятия «тема»	30/88 Волшебница вода	30/89 Волшебница вода			30/90	
Задачи	1.Разучить технику выполнения акробатического упражнения «коробочка» 2.Закрепить технику кружения в обе стороны, руки в стороны 3.Совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове; подлезать под дугу не касаясь руками пола 4.Развивать гибкость, координацию 5. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей.	1.Разучить технику выполнения акробатического упражнения «мост» из положения лежа на спине 2.Закрепить технику выполнения акробатического упражнения «коробочка» 3.Совершенствовать технику кружения в обе стороны, ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4.Развивать координацию, гибкость 5.Воспитывать внимание, организованность			Подвижные игры на прогулке	
Инвентарь	Гимнастическая скамейка-2шт, дуги-2шт, мешочки-10шт, гимнастические палки - по количеству детей			Гимнастические палки по количеству детей		
Части физкультурного занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ		Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег с заданием, без задания (со сменой ведущего). Перестроение в колонну по 4 ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)	3-4мин	В правом верхнем углу зала Соблюдать дистанцию Выполнять по сигналу	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег, с заданием, без задания, со сменой ведущего. ОРУ с гимнастической палкой (комплекс № 19)	3-4 мин	В правом верхнем углу. Соблюдать дистанцию
Основная часть	Рассказ-показ техники выполнения Выполнение всеми детьми одновременно. Полоса препятствий: -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; -подлезание под дугу; -кружение, стоя в обруче. П/и «Воробушки и кот» (карточка № 6)	12мин	Показ ребенка. Доставать носками ног до головы, Мешочек не ронять. Подлезать не касаясь руками пола	Рассказ – показ техники гимнастического упражнения «мост»  Выполнение упражнения «коробочка»; кружение в обе стороны, руки в стороны всеми детьми одновременно. П/и «Мышеловка» (карточка № 29)	12 мин	Показ ребенка. Страховка детей При выполнении не вставлять на голову Руки в локтях не сгибать Сохранять равновесие
Заключительная часть	Упражнение на внимание П/и малой интенсивности «Найди и промолчи» (карточка № 35) Построение в колонну, выход из зала.	3-4мин		Восстановление дыхания П/и малой интенсивности «Тишина» (карточка № 56) Построение в колонну, выход.	3-4 мин	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**  
**Гимнастика**

Неделя /№ занятия «тема»	31/91 Праздник весны и труда			31/92 Праздник весны и труда			31/93
Задачи	1.Закрепить технику выполнения акробатического упражнения «мост» из положения лежа на спине. 2.Совершенствовать технику выполнения упражнения «коробочка». 3.Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, с мешочком. на голове; технику лазания по гимнастической стенке приставным шагом» 4.Развивать гибкость. 5. Воспитывать уверенность, смелость.			1.Совершенствовать технику выполнения упражнения «мост» из положения лежа на спине 2.Совершенствовать технику ходьбы по наклонной доске вверх; по гимнастической скамейке расходясь на ней вдвоём 3.Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке приставным шагом. 4.Развивать ловкость. 5. Воспитывать уверенность, смелость.			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Гимнастические скамейки-2шт., мешочки-10шт., фишки-10шт, гимнастические коврики -на каждого ребёнка			Гимнастические скамейки-2шт., наклонная доска-2шт., кубики-6шт. гимнастические коврики - на каждого ребёнка			
Части физ. занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ	Содержание	Дозировка	ОМУ	П/и «Перелет птиц»  На спорт площадке «пройди по бревну, не упали»  «Пробеги змейкой»
Подготовительная часть	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег с заданием, без задания, ходьба приставным шагом вперед, назад. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд фишки Перестроение в 3 колонны ОРУ без предмета (комплекс №13 )	3-4мин	Построение в левом верхнем углу зала. Соблюдать дистанцию  дышать через нос.	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег с заданием, без задания, ходьба приставным шагом в сторону. Бег змейкой, обегая поставленные в ряд фишки. Перестроение в 2колонны ОРУ без предмета (комплекс № 13)	3-4мин	Построение в левом верхнем углу зала. Соблюдать дистанцию	
Основная часть	1.Акробатические упражнения: «мостик», «коробочка» 2.Полоса препятствий: -кружение в обруче; -ходьба по гимн-й скамье; -лазание по гимн-й стенке. П/и «Перелет птиц» (карточка №28)	12 мин	Страховка детей. Держать равновесие, голову не опускать	1. Акробатическое упражнение «мостик» 2.Подъём и спуск по наклонной доске на гимн-ю стенку 3. Ходьба по гимнастической скамейке расходясь на ней вдвоём 4.П/и «Котята и щенята» (карточка № 57)	12 мин	При выполнении упр-я мост ,руки в локтях не сгибать, на голову не вставать.	
Заключительная часть	Упражнение на восстановление дыхания П/и малой интенсивности «Тишина» (карточка № 56)	3-4мин	Выполнять упражнения согласно тексту	Упражнение на внимание П/и малой интенсивности «Угадай, чей голосок» (карточка № 36)	3-4мин	Ведущим изменять голос	

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

**Гимнастика**

Неделя/№ занятия «тема»	32/94 День победы			32/95 День победы			32/96
Задачи	1.Совершенствовать технику сохранения равновесия, стоя на одной ноге, на носках руки вверх; перешагивания через рейки лестницы h-20-25см. 2.Совершенствовать технику ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя на середине; ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.Развивать ловкость 4.Воспитывать организованность			1.Совершенствовать технику выполнения упражнений «мост» «коробочка» 2.Совершенствовать технику сохранения равновесия при кружении в обе стороны 3.Совершенствовать технику ходьбы по наклонной доске вниз; ходьбу по шнуру положенному зигзагообразно 4.Развивать координацию, ловкость 5.Воспитывать уверенность, внимание			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Лестницы-2шт, гимнастические скамейки-2шт., ленты по кол-ву детей			Доски-2шт, гимнастические скамейки-2шт., ленты по кол-ву детей, шнур-2шт.			
Части физ. занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ	Содержание	Дозировка	ОМУ	П/игры «Хитрая лиса» «Затейники»  Пальчиковая гимнастика «Кулачок»
Подготовительная часть	Вход, построение, приветствие детей. Ходьба, бег с заданием, без задания. Ходьба врассыпную, по сигналу-нахождение своего места в колонне. Бег врассыпную. Построение врассыпную, с лентами ОРУ с лентами (комплекс № 21)	3-4мин	Соблюдать дистанцию Действовать по сигналу. Дышать через нос	Вход,построение ,приветствие детей. Ходьба, бег с заданием, без задания. Бег врассыпную Построение врассыпную, с лентами ОРУ с лентами (комплекс № 21)	3-4мин	Соблюдать дистанцию Действовать по сигналу. Дышать через нос.	
Основная часть	1.Полоса препятствий: -ползание по гимнастической скамье с поворотом; - ходьба с перешагиванием реек гимнастической лесенки; - ползание по гимнастической скамье на животе 2.Игровое упражнение «Сохрани равновесие» П/и «Пастух и стадо» (карточка №12)	12 мин	Сохранять равновесие. Перешагивать высоко поднимая колено. Подтягиваясь, руки выпрямлять до конца.	1. Мост, коробочка, кружение (сохрани равновесие) 2. Полоса препятствий: - ходьба по наклонной доске; - по шнуру положенному зигзагообразно; - ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предмета П/и «Лиса в курятнике» (карточка № 27)	10-13	Коробочку закрывать, выполняя мост на голову не вставать, руки в локтях не сгибать. Страховка детей	
Заключительная часть	Упражнение на релаксацию П/и малой интенсивности «Угадай, чей голосок» (карточка № 36) Построение в колонну. Выход из зала.	3-4мин	Соблюдать правила. Ведущему менять голос	Упражнение на внимание П/и «Найди и промолчи» (карточка № 35) Построение в колонну. Выход.	3-4мин		

Неделя /№ занятия «тема»	33/97 «Мир природы »			33/98 «Мир природы »			33/99 прогулка «Мир природы »
Задачи	1.Закрепить технику бега на скорость. 2.Совершенствовать технику перепрыгивания. 3.Развить быстроту, силу. 4.Воспитывать внимание, организованность.			1.Совершенствовать технику бега на скорость. 2.Совершенствовать технику перепрыгивания, подскоков. 3.Совершенствовать технику бега с ускорением и замедлением темпа. 4.Развить быстроту, силу. 5.Воспитывать внимание, организованность.			Подвижные игры на прогулке
Инвентарь	Секундомер, разметка, гимнастическая скамейка-4			Секундомер, разметка, гимнастическая скамейка-4			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ		дозировка	ОМУ	«Огуречик, огуречик...» и «Карусели»  Речитатив «В тёмном лесу есть избушка»
Подготовительная часть	1.Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках с разным положением рук, без задания; мелким и широким шагом; Бег в колонне, с остановкой 3.ОРУ на гимнастической скамейке ( комплекс № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу зала	1.Вход, построение, приветствие детей. Построение в колонну, шеренгу, круг. 2.Ходьба на носках, пятках с разным положением рук, без задания; с высоким подниманием колен. Бег в колонне, с ускорением и замедлением темпа. 3.ОРУ на гимнастической скамейке (комплекс № 4)	4-5 мин	В правом верхнем углу	
Основная часть	1.Построение в 2 колонны 2.Выполнение задания 3. П/И «Зайцы и волк» (карточка № 3)	12 мин	Наперегонки в парах	1.Построение в 2 колонны 2.Выполнение задания 3.Выполнение задания 4. П/И «Карусель» (карточка № 4)	12 мин	Наперегонки в парах Фронтально По кругу	
Заключительная часть	1.Упр-е на внимание 2.Игра малой подвижности «Великаны и карлики» (карточка № 33) 3.Построение в колонну 4.Выход из зала	3-4 мин		1.Упр-е на восстановление дыхания 2.Игра малой подвижности «Найди, где спрятано» (карточка № 34) 3.Построение в колонну. 4.Выход из зала	3-4 мин		



**Практическое задание к разделу 1.**

Заполните план-конспект занятий 100, 101 с учетом обозначенных задач.

**Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие детей 4-5 лет»**

Неделя / № занятия «тема»	34/100 «До свиданья, детский сад»			34/101 «До свиданья, детский сад»			34/102 прогулка «До свиданья, детский сад»
Задачи	1.Закрепить технику челночного бега. 2. Совершенствовать технику метания вдаль правой и левой рукой. 3. Совершенствовать технику подскоков на месте, перепрыгиваний через предметы, прыжков в длину с места 4.Развивать быстроту, силу. 5.Воспитывать внимание, ответственность.			1.Совершенствовать технику челночного бега. 2.Совершенствовать технику подскоков на месте, прыжков в длину с места. 3.Развивать быстроту, силу. 4.Воспитывать уверенность, организованность.			<b>Подвижные игры на прогулке</b>
Инвентарь	Кубики по 2 на каждого, разметка, мешочки с песком на каждого			Кубики по 2 на каждого, разметка			
Части физкультурного занятия	Содержание	дозировка	ОМУ	Содержание	дозировка	ОМУ	
Подготовительная часть							«Самый быстрый», «Самый меткий», «Совушка»
Основная часть							
Заключительная часть							

### 1.3. Вопросы и практические задания к разделу 1

#### Вопросы:

- 1.Цель, задачи, структурное содержание физкультурного занятия.
- 2.Перечислите типы физкультурных занятий.
- 3.Обозначьте задачи каждой части физкультурного занятия и краткую характеристику.
- 4.Перечислите методы организации детей на физкультурном занятии.
- 5.Дайте краткую характеристику 2 методам организации детей на физкультурном занятии.

#### Практическое задание:

1. Заполните содержание таблицы 1.

Таблица 1

#### 2. Структурное содержание физкультурного занятия

Возрастная группа	Продолжительность (мин.)	Вводно-подготовительная часть (содержание)	Основная часть (содержание)	Заключительная часть (содержание)	Кол-во ОРУ	Кол-во счетов 1 упражнения при выполнении ОРУ
Вторая младшая						
Средняя						
Старшая						
Подготовительная						

## РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ) ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

### 2.1. Оперативное планирование утренней гигиенической гимнастики (УГГ) с детьми дошкольного возраста

*Методические рекомендации для педагогов по организации утренней гимнастики с детьми 4-5 лет*

- Нельзя превращать УГГ в дополнительное, укороченное занятие по физической культуре или музыкальное занятие.
- Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике – обязательно.
- Чистый, свежий воздух – обязательное условие для поведения УГГ.
- Дети не должны заниматься в спортивной форме (можно переобуть спортивную обувь).
- Важно использовать речитативы в комплексе ОРУ.
- При подборе упражнений для комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учесть следующее:
  - при показе упражнений нужно использовать сравнения (как мишки, мышки, зайчики и т.д.);
  - упражнения должны быть разучены на физкультурном занятии;
  - комплекс не должен выполняться более чем 7 – 10 дней;
  - упражнения должны соответствовать уровню подготовленности и возрасту детей;
  - чередовать упражнения так, чтобы в работу включались последовательно разные части тела.

При выполнении упражнений комплекса УГГ с детьми 3-4 лет следует выделить три способа:

1. *Разделительный*, когда каждое упражнение комплекса выполняется после паузы, в которой педагог объясняет следующее упражнение.

2. *Поточный*, когда все упражнения выполняются без перерыва (воспитатель говорит речитатив, выполняя упражнение одно за другим, дети повторяют, проговаривая слова).

В комплексы ОРУ с детьми 3-4 лет включаются упражнения: без предмета; с предметом (мячом средним, малым; гимнастической палкой, обручем и т.д.).

Обязательны в утренней гигиенической гимнастике упражнения малой интенсивности: на восстановление дыхания, координацию, игровые, танцевальные.

Представим пример оформления плана-конспекта УГГ для детей 4-5 лет



<p>сказать «нет». Наклониться, взять платок, сказать «вот».</p> <p>4. «Спрячемся» И.п. – узкая стойка, платок вниз. Присесть, платок перед лицом - спрятались, выпрямиться - показались, сказать «вот мы!».</p> <p>5. «Подпрыгивание» И.п.- узкая стойка, руки вниз, платок на полу. Подпрыгивание. Ходьба вокруг платка.</p>	<p>4 раза</p> <p>10-12 раз</p> <p>8 раз 10 сек. 10сек.</p>	<p>Платок вверх.</p> <p>Выпрямляться после слов «где ребятки?».</p> <p>Мягко приземляться на носки. Голову не опускать. Прыгать около платка.</p> <p>Сбор платков. Построение в рассыпную.</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b> Подвижная игра малой интенсивности «С добрым утром!» <u>Ход игры.</u> Инструктор физической культуры произносит слова и выполняет движения, дети повторяют за ним. « С добрым утром, глазки, (поглаживать веки глаз) Вы проснулись? («смотрим в бинокль») С добрым утром, ушки, (поглаживать ушки) Вы проснулись? (прикладывать ладонь к ушам) С добрым утром, ручки, (поглаживать кисти рук) Вы проснулись? (хлопать в ладоши) С добрым утром, ножки, (поглаживать ножки) Вы проснулись? (притопывать) С добрым утром, солнце, (раскрыть руки на встречу солнышку) Я проснулась! (запрокинуть слегка голову и улыбнуться)</p> <p>Выход детей из зала.</p>	<p>≈ 1,5 мин 1 раз</p> <p>20 сек.</p>	<p><u>Подготовка.</u> Дети стоя в рассыпную (по точкам).</p> <p><u>Правила.</u> Выполнять движения соответственно тексту.</p>

**Вопросы:**

1. Перечислите 15 ограниченных и запрещенных упражнений с детьми дошкольного возраста по СанПиН от 15.05.2013 г.

2. Цель, задачи, структурное содержание УГГ.

3. Обозначьте отличительные особенности традиционного и инновационного варианта проведения УГГ.

**Практическое задание:**

Составьте план-конспект УГГ для детей 4-5 лет – инновационный вариант (3 подвижных игры)).

Части, продолжительность, средства	Дозировка	Организационно-методические приёмы воспитания и обучения

## 2.2. Карточка комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) для детей 4-5 лет

<b>Комплекс № 1</b>		
<i>ОРУ без предметов</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Погреем руки на солнышке» И.п.- стойка ноги врозь, руки за спину (на пояс). 1,2,3 - руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо» 4 –и.п.	6 раз	Сохранять устойчивое положение.  выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться.
2. «Хлопок по коленям». И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», 2– и.п.	6 раз	Не отрывать ног во время поворота
3. «Поймай муху» И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1,3 – поворот вправо (влево), хлопнуть перед носом, сказать «шлёп», 2,4 – и.п.	6 раз	потянуться, посмотреть вверх Опускаясь, сказать «сели».
4. «Поднимись выше». И.п.- сед на пятках, руки на пояс. 1 - встать на колени, 2 - и.п.	6 раз	Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.
5. «Зайчик» И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 8 -10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой	3 раза	Чередование с ходьбой

<b>Комплекс № 2</b>		
<i>ОРУ с кубиками</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Кубики вверх» И. п.- узкая стойка, кубики вниз; 1 – кубики через стороны вверх, стукнуть над головой; 2 – и.п.	6 раз	Сохранять устойчивое положение. Следить за движением рук.
2. «Стук и бряк» И.п.- стойка ноги врозь, кубики перед грудью. 1,3 – поворот вправо (влево), стукнуть справа(слева) 2,4 – и.п.	6 раз	Спина выпрямлена. Сказать «стук (бряк)»
3. «Бим-бом» И.п.- сидя на пятках, кубики перед грудью; 1,3 – поворот влево (вправо), стукнуть кубиками (сказать «бим (бом); 2,4 – и.п.	6 раз	потянуться, посмотреть вверх
4. «Спрячем» И.п.- лёжа на спине, кубики над головой; 1 - кубики на живот, ноги согнуть в коленях, прижать к животу;	6 раз	Голову и плечи не поднимать. Сказать «нет!».

2 - и.п. 5. «Кубикам весело» И.п.- узкая стойка, кубики к плечам; 1-4 – пружинка; 5-8 – подпрыгивание; 1-8 – ходьба на месте.	3 раза	Подпрыгивать как можно выше, приземляться на переднюю часть стопы.
--	--------	--

<b>Комплекс № 3</b>		
<i>ОРУ с гимнастическими палками</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Палку вверх» И.п.- узкая стойка, гимнастическая палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – и.п.	6 раз	Сохранять устойчивое положение. Следить за движением рук.
2. «Палку на пол» И.п.- стойка ноги врозь, палка вверху. 1,3 – наклон вниз, положить (взять) палку на пол; 2,4 – и.п.	6 раз	Тянуться за палкой, ноги выпрямлены
3. «Ноги вместе - ноги врозь» И.п.- сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях у груди, палка лежит на полу, на расстоянии вытянутых ног.	6 раз	Тянуть носочки
1,3 – выпрямить ноги, положив (взяв) палку; 2,4 – и.п.	6 раз	Ноги вместе
4. «Ёжик» И.п.- лёжа на спине, палка на полу за головой. 1,3 - палкой прижать согнутые колени к груди сказать «пых»; 2,4 - и.п.	6 раз	Перепрыгивать не разворачиваясь, приземляться на переднюю часть стопы.
5. «Прыжки через палку» И.п.- узкая стойка лицом к палке. 1-12 – прыжки через палку вперёд-назад. 1-12 – ходьба на месте.	3 раза	как вариант: справа налево и слева направо

<b>Комплекс № 4</b>		
<i>ОРУ с гимнастическими скамейками</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Мы сильные» И. п.- сидя верхом на скамье, руки в стороны; 1– кисти рук к плечам, кулаки сжать; 2 – и.п.	8 раз	Спина выпрямлена
2. «Наклоны вниз» И.п.- сидя верхом на скамье, руки вверху; 1 – наклон вниз, коснуться руками ног; 2 – и.п.	6 раз	Тянуться за руками
3. «Ванька-встанька» И.п.- сидя верхом на скамье, руки на поясе, 1 – встать, хлопнуть над головой, сказать «Встань-ка»	8 раз	



2 – и.п. сказать «Ванька»; 4. «Рыбка ныряет» И.п. - стоя на Г/С на коленях, руки вверх; 1–наклониться и коснуться пола руками, сказать «бульк» 4 – и.п. 5. «Прыжки вокруг скамейки» И.п.- узкая стойка лицом к г/скамье; 1-8 – прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 1-8 – ходьба в колонне.	8 раз       3 раза	Активно отталкиваться от пола, возвращаясь в И.П. приземляться на переднюю часть стопы.
--	---	--

<b>Комплекс № 5</b>		
<i>ОРУ с большим мячом</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Мяч вперед, вверх». И. п. - о. с., руки у груди, хват мяча сверху сбоку; 1,3,5,7 - мяч вперед, 2,4,6 – поворот с мячом вправо (влево) 8 – и.п.	6 раз	Потянуться на носочках  Спина выпрямлена.
2. «Мяч вверх». И. п. - узкая стойка, мяч внизу; 1;3-мяч вверх; 2; 4-и.п.	6 раз	Ноги отрывать от пола. Смотреть на мяч
3. «Подними мяч повыше». И. п. - лежа на животе, мяч у груди; 1;3-прогнуться, поднять мяч повыше; (лодочка) 2;4 - и. п.	8-10 раз	Голову не опускаем
4. Приседание. И. п. - о. с., мяч внизу; 1-присесть, мяч вперед, 2 - и.п.	4 раза	Упражнение на дыхание.
5. «Положи мяч подальше». И. п. - сидя, ноги широко расставлены; мяч в руках. 1- наклониться, положить мяч дальше; 2;4 -выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться взять мяч; 6. Прыжки на месте на двух ногах.	6 раз	Мяч произвольно.

**Комплекс № 6**

*ОРУ с большим мячом*

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>1. «Поверни мяч» И. п. - стойка ноги узкая стойка, мяч внизу; 1;3-мяч вперед; 2-кистями рук повернуть мяч к себе, руки согнуть; 4- и. п.</p>	6 раз	Потянуться на носочках Не сгибать колени
<p>2. «Прокати» И. п. – стойка ноги врозь, мяч на полу между ног, руки на поясе; 1-наклониться вниз, 2-7 -прокатить мяч от ноги к ноге 8-и. п.</p>	5 раз	
<p>3. «Прокати мяч вокруг себя» И. п. - сед ноги скрестно, мяч перед грудью; 1-поворот вправо (влево), 2-7- прокатить мяч вокруг себя, 8-и.п.</p>	5 раз	не выпуская мяч из рук, руки в локтях не сгибать
<p>4. «Бревнышко». И. п. - лежа на спине, мяч за головой; 1-4 поворот на живот, спину, в правую сторону. 5-8 и.п., тоже в левую сторону.</p>	4 раза	Опускать ноги тихо.
<p>5. «Не отпускай». И. п. - сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями на полу; 1;3 - поднять ноги, 2-согнуть в коленях, 4-и.п.</p>	5 раз	Согласовывать движение рук и ног.
<p>6. Прыжки. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в низу. прыжки: ноги вместе (руки вниз) - ноги врозь (руки вверх)</p>	5-6 раз  8 раз	

<b>Комплекс № 7</b>		
<i>ОРУ с большим мячом</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1.И.п. – стойка ноги врозь, мяч в опущенных руках. 1;3- мяч вперед, 2- мяч вверх, 4- и.п.	6 раз	Потянуться на носочках  Не сгибать локти
2. И п. - о.с., мяч вперёд. 1-8-вращать мяч пальцами рук от себя, 9-16-вращать мяч пальцами рук к себе.	5 раз	
3.И.п. - сидя на полу, скрести ноги, мяч перед собой 1-8-прокатить мяч вокруг себя в одну, 9-16- в другую сторону.	6 раз	Опускать ноги тихо
4. И.п. - сед упор сзади, мяч зажат между ступней, 1-2-Поднять ноги вверх, руки развести в стороны 3-4-и.п.	6 раз	Стараясь катать мяч как можно дальше от себя.
5.И.п. - сидя « по-турецки», мяч лежит справа. 1-8- прокатывать мяч вокруг себя вправо. 9-16- прокатывать мяч вокруг себя влево.	5 раз	Голову не опускать  Мягкое приземление
6. И.п.- узкая стойка, мяч зажат ступнями ног. Прыжки на двух ногах на месте.	6 раз	

<b>Комплекс № 8</b>		
<i>ОРУ с большим мячом</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п. - о.с., мяч в руках перед грудью 1,3 - руки выпрямить (мяч от себя). 2,4 - и. п.	4-6 раз	Спина выпрямлена  Потянуться на носки.
2. И. п. - о. с. мяч в руках внизу. 1,3 - Поднять мяч вверх, посмотреть на него. 2,4-и. п.	4-6 раз	Работает кисть
3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью. 1-8-Вращать мяч пальцами рук вправо. 9-16- Вращать мяч пальцами рук влево.	4-6 раз	Локти не сгибать
4. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в руках перед	4-6 раз	

<p>собой; 1,3 - мяч отвести в сторону посмотреть на него 2,4-и. п.</p> <p>5. И. п. - о.с., мяч в руках внизу. 1;3 - поднять мяч вверх, 2-присед, опустить мяч на пол, 4.- и. п.</p> <p>6. И. п. - о. с. прыжки на двух ногах вокруг мяча лежащего на полу.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Не наклоняться вперед повторить в другую сторону.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>чередую с ходьбой</p>
--	-------------------------------	--

<b>Комплекс № 9</b>		
<i>ОРУ с большим мячом</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p>1. И. п. - узкая стойка, мяч внизу. 1 - Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки 2 - и. п.</p>	4-6 раз	Спина выпрямлена
<p>2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках. 1-3-Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой 4-и. п.</p>	4-6 раз	Работает кисть, колени не сгибать.
<p>3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках. 1;3-Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 4- и. п.</p>	4-6 раз	Мяч бросать перед собой.
<p>4. И. п. - стойка на коленях, мяч на полу справа. 1-8 - прокатить мяч вокруг себя, вправо. 9-16 - прокатить мяч вокруг себя, влево.</p>	4-6 раз	Не наклоняться вперед
<p>5. И. п. - сед упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1-3 - ноги вверх, руки в стороны. 4- и. п.</p>	4-6 раз	Сохранять равновесие.
<p>6. И. п. - о. с. руки на поясе, мяч у груди. Подскоки на месте.</p>	8-10 раз	<p>Ногой чуть касаться.</p> <p>Следить за дыханием. чередую с дыхательными упражнениями</p>

<b>Комплекс № 10</b>		
<i>ОРУ с малым мячом</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п. - о. с., мяч в правой (левой) руке; 1,3 - руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в правую (левую) руку, 2,4 - и. п.	6 раз	Потянуться на носочках
2. И. п. - о. с. мяч перед собой. 1,3 - подбросить мяч вверх, 2,4 - поймать обеими руками.	5 раз	Подбрасывать чуть выше головы.
3. И. п. - сед ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. 1,3 - поднять левую (правую) ногу, переложить мяч под коленом в левую (правую) руку. 2,4 - и. п.	3 раз	Колени не сгибать
4. И. п. - сед ноги врозь, мяч на полу перед собой. 1-7 - наклониться вперед, катать мяч от ступни к ступне. 8- и. п.	5 раз	Ноги не сгибать
5. И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу в руках. 1 - подбросить мяч вверх, 2 - поймать его 2 руками.	6 раз	
6. И. п. - узкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке 1 - переложить мяч в левую руку за спиной, 2 - и. п.	6 раз	
7. И. п. - мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки (подскоки) вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой.	8-10 раз	

<b>Комплекс № 11</b>		
<i>ОРУ на лыжах</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Ходьба на лыжах на месте (поднимая поочередно правую и левую ногу с лыжей).	4раза	Сохранять равновесия.
2. «Разгладим снег» (скользящие движения ногой вперед, назад на месте).	4раза	Лыжу держать ровнее.
3. «Покажи стоящего аиста» (стойка на одной, на другой ноге сохраняя равновесие, сильно согнутую ногу поднять вверх и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально).	4раза	Не наступать на лыжи. выбери самую красивую
4. «Нарисуй лыжами на снегу две снежинки» (поворот на 360 градусов переступанием вокруг пяток лыж, затем вокруг носков лыж).	2 раза	Не наклоняться вперед.
5. «Приседание»	10-15 раз	вправо; влево
6. Упражнение «Кенгуру» (подскоки на месте).	2раза	

<b>Комплекс № 12</b>		
<i>ОРУ без лыж в движении</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Имитация ходьбы на лыжах. 2.. Ходьба на носках: по сигналу упр.№3 3. Упражнение «покажи стоящего аиста» (стойка на одной, на другой ноге сохраняя равновесие, сильно согнутую ногу поднять вверх и как можно дольше удерживать равновесие) 4.Вращение рук вперед, назад. 5. Упражнение. Приседание. Ходьба: по сигналу присесть 6. Упражнение «кенгуру» (подскоки с продвижением вперед).	20-30 с 3 раза  1-8  6 раз  6 раз	Работа рук Корпус держать ровно. Чередовать с упражнением 3 - 4раза Локти не сгибать.  Чередуя с ходьбой

<b>Комплекс № 13</b>		
<i>ОРУ тип зарядки</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1,3 - поворот вправо (влево), с отведением правой руки (ладонь вверх). 2,4 - и.п.	6 раз  6 раз	Потянуться на носочках через стороны Спина выпрямлена.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1. пружинка с одновременным хлопком по коленям кистями рук, 2 - и. п.	6 раз	Голову не опускаем
3. И. п. - о. с., руки на пояс, 1,3 - руки в стороны, правую (левую) ногу на пятку. 2,4 - и.п.	8-10 раз	Сохранять равновесие.
4. И. п.: о. с. - руки на поясе. 1,3 - поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене. 2,4 - и.п.	6 раза	Не сгибать ноги в коленях
5. И. п. - сед упор сзади, ноги вместе. 1,3- ноги вверх, 2 - развести в стороны, 4 - и. п.	4 раза  6 раз	Не делать упора на голову.
6. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.	8-10 раз	
Упражнение на дыхание		

**Комплекс № 14**

*ОРУ в подвижной игре*

Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><i>1. Подвижная игра средней интенсивности «Найди себе пару»</i></p> <p><u>Ход игры</u> По сигналу «беги», дети бегут в разных направлениях. По команде: «Найди пару» дети быстро встают парами.</p>	2 мин	<p><u>Подготовка.</u> Дети строятся пара ми и идут по залу.</p> <p><u>Правила.</u> Каждый раз менять пару. Бегать против часовой стрелки.</p>
<p><i>2. Подвижная игра большой интенсивности «Не боюсь!»</i></p> <p><u>Ход игры.</u> Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: Не боюсь! Не боюсь!». При этом разводят руки в стороны, убирают за спину. Ловишка старается осалить в тот момент, когда у игрока разведены руки в стороны.</p>	4 мин	<p><u>Подготовка.</u> Дети образуют круг. Один ребенок – ловишка встаёт в центр круга.</p>
<p><i>3. Подвижная игра малой интенсивности «Узнай по голосу»</i></p> <p><u>Ход игры.</u> Дети идут по кругу и говорят: «Мы немножко поиграли, А теперь в кружок мы встали. Ты загадку отгадай, Кто позвал тебя - узнай!» С окончанием слов дети останавливаются. Инструктор физической культуры показывает на кого-нибудь из играющих тот произносит: «Узнай, кто я!». Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется</p>	2 мин	<p><u>Правила.</u> Как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.</p> <p><u>Подготовка.</u> Дети образуют круг. Выбирается водящий, который встаёт в центр круга с закрытыми глазами.</p> <p><u>Правила.</u> Водящему не открывать глаза, пока не назовет имя ребёнка позвавшего его. В это время всем соблюдать тишину.</p>

<b>Комплекс № 15</b>		
<i>ОРУ без предметов</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п. - о.с., руки на пояс; 1,3 - руки через стороны вверх; 2,4-и. п.	6 раз	Потянуться на носочках
2. И. п.: узкая стойка, руки на поясе. 1;3 - поворот туловища вправо, (влево). 2;4 - и. п.	6 раз	Спина выпрямлена.
3. И. п.- о. с., руки на пояс. 1,3 - руки в стороны, правую (левую) ногу ставим на пятку. 2;4 –и.п.	6 раз	Голову не опускаем
4. И. п.- о. с., руки на пояс. 1,3 - согнуть в колене правую (левую) ногу 2,4 - и.п.	3 раза	Сохранять равновесие.
5. И. п. - сидя, упор сзади, ноги вместе. 1,3 – правую (левую) вверх, 2,4 - и. п.	4 раза	Не сгибать колени.
6. И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой	4 раза	Не делать упора на голову.  Упражнение на дыхание

<b>Комплекс № 16</b>		
<i>ОРУ типа зарядки</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1,3 - руки через стороны вверх, хлопок на головой; 2, 4 - и. п.	6 раз	Потянуться на носочках
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1,3 - присед, стукнуть по коленям; 2,4 - и. п.	5 раз	Не наклоняться вперед.
3. И. п. - стоя на правом (левом) колене, 4. левая (правая) нога на ступне, руки в стороны. 1,3 - хлопнуть под левым (правым) коленом. 2,4 - и.п.	5 раз	Колени не сгибать.
5. И. п. - сед упор сзади. 1,3 – колени к груди; 2,4 - и.п.	5 раз	Сохранять равновесие.
6. И. п. – сомкнутая стойка, руки на пояс. 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2,4 – и.п.	8-10	Чередование с ходьбой



<b>Комплекс № 17</b>		
<i>ОРУ без предметов</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Мотор» И.п. - узкая стойка, руки перед грудью.. 1-3-круговые движения одной руки вокруг другой 4 – и.п.	4 раза	Спина выпрямлена, голову не опускать, говорить «р-р-р»
2. «Сильный ветер» И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1,3- наклон вправо (влево); 2,4 - и.п.	4 раза	Локти точно в стороны. Наклон точно в сторону.
3. «Поднять ногу» И.п.- лежа на спине. 1,3 - правую (левую) ногу вверх; 2,4 - и.п.	4раза	Носок оттянуть, ногу в колене не сгибать, голову не поднимать.
4. «Ворота» И. п.- сед, ноги скрестно, руки в стороны. 1,3 - поворот вправо (влево) руки на пояс; 2,4 - и.п.	4 раза	Спина выпрямлена, руки не опускать. Смотреть в сторону поворота.
5. «Перекат на пятки» И.п. - узкая стойка, руки за спину. 1,3 - подняться на носки; 2 - и.п.	5-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.
6. «Поворот» И.п.- узкая стойка, руки на пояс. 1-8-подпрыгивание на месте; Ходьба на месте.	4 раза	Голову не опускать.

<b>Комплекс № 18</b>		
<i>ОРУ с кубиками</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Покажи кубики» И.п.- узкая стойка, кубики за спину. 1,3 - кубики вперед, сказать «вот»; 2,4 - и.п.	6 раз	Голову не опускать. Руки в локтях не сгибать
2. «Покажем друг другу» И.п. - стойка ноги врозь, кубики у пояса. 1,3 - поворот вправо (влево) показать кубики, сказать «вот» 2,4 - и.п.	4 раза	Ноги от пола не отрывать.
3. «Нет кубиков» И.п. - сидя, кубики в стороны. 1,3 - кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет»; 2,4 - и.п.	6 раз	Согнутые в коленях ноги подтягивать ближе к груди,
4. «Полетели» И. п. – сед, ноги вместе, кубики вперёд. 1,3 – ноги врозь, кубики в стороны; 2,4 – и.п.	4раза 4раза	Руки в локтях не сгибать.
5. «Мячики» И.п.- узкая стойка, кубики опущены. 1-4 -пружинки, 5-8- подпрыгиваний, ходьба на месте.		Отталкиваться двумя ногами приземляться на переднюю часть стопы

<b>Комплекс № 19</b>		
<i>ОРУ с гимнастической палкой</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. «Покажи палку» И.п. - о.с., палка внизу. 1,3 - поднять палку вверх; 2,4 - и.п.	4раза	Палку держать хватом сверху. Руки в локтях не сгибать. Наклон туловища точно в сторону
2. «Стрелочка у часиков» И.п.- стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1,3 - наклон вправо (влево); 2,4-и.п.	3раза	
3. «Посмотри на палку» И.п.- лежа на животе, голова опущена, палка в вытянутых руках перед собой на полу. 1,3 - приподнять голову, палка вверх; 2,4 - и.п.	6 раз	Колени и пятки соединены. Прогнуться, смотреть на палку.
4. «Приседание» И.п.- узкая стойка, палка внизу (за концы прямым хватом). 1,3 - присед, палку вперед; 2,4 - и.п.	4 раза	
5. «Прыжки через палку» И.п.- узкая стойка, руки на пояс (палка на полу справа). 1-8-прыжки через палку вправо (влево); 9-16 – ходьба вокруг палки.	2раза в чередовании с ходьбой	Спина выпрямлена. Пятки от пола отрывать.  Отталкиваться вперед-вверх

<b>Комплекс № 20</b>		
<i>ОРУ с обручем</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1.«Посмотрим в обруч» И.п.- узкая стойка, обруч к плечам. 1,3 - обруч вверх, посмотреть; 2,4 - и.п.	5раз	Ноги от пола не отрывать. Руки не сгибать Смотреть в сторону поворота. Спина выпрямлена.
2. «Поверни обруч» И.п.- сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1,2 - поворот обруча вправо (влево); 3,4 – и.п.	5раз	
3. «Не задень» И.п.- упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях, обруч вперёд. 1,3 - ноги врозь, обруч вверх; 2,4 - и.п.	5раз	Руки в локтях не сгибать, носки оттянуть Ноги в коленях не сгибать. Смотреть вперед
4. «Обруч вперед» И.п.- о.с., обруч вниз, хват сбоку. 1,3 – присед, обручвперёд; 2,4 – и.п.	5раз	Приседая, пятки от пола отрывать. Спина выпрямлена Приземление на полусогнутые ноги
5. «Подпрыгивание» И.п. - узкая стойка, руки на пояс (обруч на полу). 1-8 – прыжки из обруча в обруч. Ходьба на месте.	3раза по два круга	

<b>Комплекс № 21</b>		
<i>ОРУ с лентами</i>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. И. п.- стоя ноги врозь, ленточки внизу; 1,3 – ленточки вверх; 2, 4 – вниз.	4-5раз  4-5раз	Руки в локтях не сгибать Руки прямые
2. И. п.- стоя на коленях, ленточка внизу. 1,3 - поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону; 2,4 – и.п.	4-5раз  браз 2р в чередовании с ходьбой	Ноги в коленях не сгибать  Пятки от пола отрывать. Руки прямые
3. И. п.- сидя ноги врозь, ленточка на коленях. 1,3 - поднять ленточку вверх, наклониться впереди, коснуться ленточкой пола как можно дальше 2,4 – и.п.		Прыгать на носках
4. И. п.- узкая стойка, ленточка внизу. 1,3-поднять ленточку вперед, присесть; 2,4 - и.п.		
5.И.п. - ноги вместе, ленты вниз. Прыжки на двух ногах на месте, ленточки вверх (вниз). Ходьба на месте.		

### **2.3. Вопросы и практическое задание к разделу 2**

**Вопросы:**

- 1..Перечислите исходные положения при выполнении ОРУ (не менее 10-12).
- 2..Перечислите условия, которые необходимо учитывать при подборе упражнений для комплекса утренней гигиенической гимнастики (4-5).
- 3.Обозначьте 3 способа ознакомления группы с ОРУ. Уточните, в каком возрасте детям рекомендуется объяснение ОРУ?
- 4.Перечислите показатели, которые может педагог регулировать при выполнении комплексов ОРУ на утренней гигиенической гимнастике (5-6)..
- 5.Приведите 5-7 примеров комплексов ОРУ на УГГ (например: с мячом; без предмета.....).

**Практическое задание:**

*Задание 1.*

*Заполните содержание таблицы 1.*

Таблица 1

*Структурное содержание УГГ (традиционный вариант)*

Возрастная группа	Общая продолжительность (мин.)	Подготовительная часть (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)	Кол-во ОРУ	Кол-во счетов 1 упражнения при выполнении ОРУ
Вторая младшая						
Средняя						
Старшая						
Подготовительная						

*Задание 2.*

*Найдите неточности в оформлении предложенных комплексов ОРУ (1-10 карточки из 24), внесите корректировку.*

Запишите в табл. 2 (слева).

Сформулируйте и запишите правильные варианты ответа в таблице (справа).

Таблица 2

<i>Неточности (ошибки) в содержании исходных положений в комплексах ОРУ</i>	<i>Правильный вариант исходных положений в комплексах ОРУ</i>
<i>Неточности (ошибки) в содержании (ОМУ)</i>	<i>Правильный вариант</i>

*Задание 3.*

*Составьте карточку с комплексом ОРУ в подвижной игре для детей 4-5 лет (на примере карточки 18).*

Содержание	Дозировка	ОРУ
Название  Ход игры		Подготовка  Правила

## РАЗДЕЛ 3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ 4-5 ЛЕТ

### 3.1. Картотека подвижных игр для детей 4-5 лет

№ и название подвижной игры	
№ 1 Подвижная игра «Бегите ко мне»	№ 28 Подвижная игра «Перелет птиц»
№ 2 Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»	№ 29 Подвижная игра «Мышеловка»
№ 3 Подвижная игра «Зайцы и волк»	№ 30 Подвижная игра «Наседка и цыплята»
№ 4 Подвижная игра «Карусель»	№ 31 Подвижная игра «Лошадки»
№ 5 Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	№ 32 Подвижная игра «Подарки»
№ 6 Подвижная игра «Птички и кошка»	№ 33 Подвижная игра «Великаны и карлики»
№ 7 Подвижная игра «Самолёты»	№ 34 Подвижная игра «Найди, где спрятано»
№ 8 Подвижная игра «Найди себе пару»	№ 35 Подвижная игра «Найди и промолчи»
№ 9 Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	№ 36 Подвижная игра «Угадай, чей голосок»
№ 10 Подвижная игра «Самый меткий»	№ 37 Подвижная игра «Пройди тихо»
№ 11. Подвижная игра ««Воевода»	№ 38 Подвижная игра «Кто дальше бросит»
№ 12. Подвижная игра «Пастух и стадо»	№ 39 Подвижная игра «Кто дальше бросит»
№ 13 Подвижная игра: «Мяч соседу»	№ 40 Подвижная игра «Хитрая лиса»
№ 14 Подвижная игра «Автомобили»	№ 41 Подвижная игра «Кто быстрее?»
№ 15 Подвижная игра «Шарики и столбики»	№ 42 Подвижная игра «Поезд»
№ 16 Подвижная игра «Мяч через сетку»	№ 43 Подвижная игра «Ворота»
№ 17 Подвижная игра «Сбей кеглю» вариант 1.	№ 44 Подвижная игра «Воздушный шар»
№ 18 Подвижная игра «Сбей кеглю» вариант 2.	№ 45 Подвижная игра «Совушка»
№ 19 Подвижная игра «Подбрось выше»	№ 46 Подвижная игра Мыши в кладовой
№ 20 Подвижная игра «Подбрось, поймай»	№ 47 «Утка и селезень»
№ 21 Подвижная игра «Лови, бросай, убегай»	№ 48 «Кто скорее до флажка?»
№ 22 Подвижная игра: «Лови- бросай»	№ 49 Подвижная игра «Кролики и сторож»
№ 23 Подвижная игра: «Шмель»	№ 50 Подвижная игра «Снежная карусель»
№ 24 Подвижная игра «Докати до стены!»	№ 51 Подвижная игра «Затейник»
№ 25 Подвижная игра «Подвижная цель»	№ 52 Подвижная игра «Чья колонна быстрее соберется?»
№ 25 Подвижная игра «Подвижная цель»	№ 53 Подвижная игра «Кто ушел?»
№ 26 Подвижная игра «Снежинки»	№ 54 Подвижная игра «Быстрые упряжки»
№ 27 Подвижная игра «Лиса в курятнике»	№ 55 Подвижная игра «Быстрые санки»
	№ 56 Подвижная игра «Тишина»
	№ 57 Подвижная игра «Котята и щенята»

### № 1 Подвижная игра «Бегите ко мне»

*Цель:* Учить детей действовать по сигналу.

Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет.	Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!». На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.	1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!» 2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!» 3. Уметь слушать взрослого.

### № 2 Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»

*Цель:* Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.

Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Подготовка	Ход игры	Правила
Границы площадки отмечаются ориентирами.	На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. «Воробушки вылетают из гнезда!»- говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнёзда. Автомобиль возвращается в гараж.	1. Нельзя убежать за границы. 2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя. 3. Возвращаться в гнёзда при появлении автомобиля.

### № 3 Подвижная игра «Зайцы и волк»

*Цель:* Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в беге.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят в «норках»	Дети изображают зайцев со словами: Скачут зайцы скок-скок-скок, На зелёный на лужок. Травку щиплют, слушают, Не идёт ли волк. По окончании слов «волк» старается поймать зайцев, а те убегают в «норки»	1. Убегать только по сигналу. 2. Убегать в «норки»

#### № 4 Подвижная игра «Карусель»

*Цель:* Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами.

*Упражнять* в беге, ходьбе по кругу и построений в круг.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети образуют круг, взявшись за руки.	Ребята ходят по кругу со словами: Еле-еле, еле-еле, Завертелись карусели, а потом кругом, А потом кругом-кругом, Всё бегом-бегом-бегом. Дети двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде ведущего «Поворот!» они бегут в противоположную сторону. Тише, тише, не спишите! Карусель остановите. Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра! Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Дети отпускают руки и расходятся.	Делать движение согласно тексту, соблюдая ритм.

#### № 5 Подвижная игра «Огуречик, огуречик»

*Цель:* Укрепить мышцы ног, формировать чувство ритма.

Подготовка	Ход игры	Правила
На одной стороне зала – воспитатель (ловишка), на другой стороне – дети.	Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет.	Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

#### № 6 Подвижная игра «Птички и кошка»

*Цель:* Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в беге.

Подготовка	Ход игры	Правила
Воспитатель чертит круг посередине площадки. Дети встают по кругу с внешней стороны.	Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центр круга, остальные дети – птички. Когда кошка засыпает, птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаясь, клюют зёрнышки. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают из круга. Воспитатель подсчитывает, сколько птичек поймала кошка.	Действовать по сигналу



### № 7 Подвижная игра «Самолёты»

*Цель:* Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Подготовка	Ход игры	Правила
Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки.	Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.	Действовать по сигналу

### № 8 Подвижная игра «Найди себе пару»

*Цель:* учить быстро бегать, не мешая друг другу; закреплять названия цветов.

Подготовка	Ход игры	Правила
Воспитатель раздает разноцветные флажки играющим.	По сигналу воспитателя дети бегают, при сигналу находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки.	В игре должно принимать участие нечетное кол-во детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.

### № 9 Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

*Цель:* развивать ловкость, внимание.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка.	Играющие хором произносят: Мы веселые ребята, любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови! После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их.	Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

### № 10 Подвижная игра «Самый меткий»

*Цель:* Упражнять в метании в цель, развивать глазомер

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из верёвки кружок, концы верёвки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком	По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!»- говорит воспитатель. Дети становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.	Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!» Поднимать по сигналу «Поднимите!»

### № 11. Подвижная игра «Воевода»

Цель: Закрепление умения передавать мяч.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят в кругу	Передают мяч по кругу со словами: <i>«Катится мяч в круг хоровода, кто его взял, тот воевода»</i> Ребенок, у которого оказался мяч говорит: <i>«Я сегодня воевода, убегу из хоровода».</i> Бежит за кругом, кладет мяч на пол за спину одного из игроков. Дети встают спиной друг к другу и по команде: <i>«Раз, два не воронь и беги, как огонь!»</i> бегут в противоположные стороны, обегая круг. Прибежавший первым ребенок берет мяч и становится водящим.	Играть, соблюдая правила, действовать по тексту.

### № 12. Подвижная игра «Пастух и стадо»

Цель: Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползании на четвереньках по залу.

Подготовка	Ход игры	Правила
Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут.	Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова: Рано-рано поутру, пастушок: <i>«Ту-ру-ру-ру».</i> А коровки в лад ему, затанули: <i>«Му-му-му».</i> Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.	Играть, соблюдая правила, действовать по тексту.

### № 13 Подвижная игра: «Мяч соседу»

Цель: Развивать ловкость. Формировать дружелюбное отношение друг к другу.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. У двух игроков, стоящих один против другого на противоположных сторонах круга, по мячу	По сигналу инструктора играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другой.	Мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного; если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, передать мяч дальше.

#### № 14 Подвижная игра «Автомобили»

*Цель:* Развивать ловкость, внимание. Закрепление умения играть по правилам игры.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети размещаются по краю зала, изображая автомобили. У каждого ребенка в руках большой мяч	. Воспитатель в центре зала, в руках у него три флажка – красный, желтый и зеленый (светофор). Воспитатель поднимает зеленый флажок – дети бегают врассыпную по всему залу; желтый – дети замедляют движение, бегают медленно; красный – дети останавливаются и отбивают мяч об пол (автомобиль мотор не глушит). После двух повторений звучит сигнал «В гараж». Отмечаются самые внимательные дети – водители.	– дети бегают врассыпную по всему залу; желтый – дети замедляют движение, бегают медленно; красный – дети останавливаются и отбивают мяч об пол (автомобиль мотор не глушит).

#### № 15 Подвижная игра «Шарики и столбики»

*Цель:* Развивать ловкость. Воспитывать терпение.

Подготовка	Ход игры	Правила
На одной линии стоят несколько кеглей на расстоянии 20-30 см	Выходят по очереди 3-4 ребёнка, становятся в обозначенное место на расстоянии 1,5-2 м и катят шарик.	Прокатить через ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель.

#### № 16 Подвижная игра «Мяч через сетку»

*Цель:* Воспитывать умение играть, не мешая друг другу.

Подготовка	Ход игры	Правила
На площадке натягивается Сетка (шнур) на высоте вытянутой руки ребенка. Дети располагаются в две шеренги на противоположных сторонах площадки на расстоянии 2 метра от сетки.	. Один из детей получает мяч. По сигналу «Начинай», он бросает мяч ребенку, стоящему напротив, тот перебрасывает стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой команды.	Бросать нужно через сетку соседу

#### № 17 Подвижная игра «Сбей кеглю» вариант 1.

*Цель:* Развивать глазомер и меткость.

Подготовка	Ход игры	Правила
На полу чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие булавы.	Дети по очереди подходят, берут мячи и катят их, стараясь сбить булаву	Бежать за мячом с боку от кеглей.

### № 18 Подвижная игра «Сбей кеглю» вариант 2.

*Цель:* Развивать ловкость. Совершенствовать умение прокатывать мяч в заданном направлении.

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие становятся за линию, в 2—3 м от которой напротив каждого поставлены булавы. В руках у детей мячи	По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлению к булавам, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие булавы.	Выполнять по сигналу

### № 19 Подвижная игра «Подбрось выше»

*Цель:* Совершенствовать координацию движений и ловкость

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят не мешая друг другу. По сигналу инструктора бросают мячи вверх	Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, подбрасывание мяча вверх по сигналу. После сигнала воспитателя все должны поднять мяч вверх.	Бросать мяч строго вверх. Играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке

### № 20 Подвижная игра «Подбрось, поймай»

*Цель:* Развивать ловкость, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держат в руках мяч.	По сигналу воспитателя «начинай», дети подбрасывают мяч, вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его. Можно включить и такие осложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.	Бросать мяч строго вверх. Играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке.

### № 21 Подвижная игра «Лови, бросай, убегай»

*Цель:* Развивать ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети становятся в 3 - 4 колонны у черты. Перед колоннами на расстоянии 2 метра с мячами в руках встают водящие.	По сигналу воспитателя они бросают мячи стоящим впереди, те, поймав мяч, возвращают его водящим и бегут в конец своей колонны. Следующий ребенок подходит к черте и ловит мяч. Если ребенок не поймал мяч, то водящий подбирает его и бросает до тех пор, пока он не будет пойман.	Ловить мяч, не прижимая его к груди

### № 22 Подвижная игра: «Лови- бросай»

*Цель:* Развивать ловкость. Закрепление умения играть по правилам игры.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети делятся на 4 - 5 групп, каждая образует свой круг. В центре круга - водящий с мячом	По сигналу водящие поочередно бросают мяч игрокам и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков группы (1—3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая меньшее количество раз уронит мяч или быстрее закончит игру.	По очереди ловить не прижимая к груди.

### № 23 Подвижная игра: «Шмель»

*Цель:* Развивать мышцы пальцев и кисти, приучающие правильно оценивать направление движения мяча.

Подготовка	Ход игры	Правила
В игре могут принять участие от 10 до 20 человек. Дети встают по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру	Мяч перекачивается внутри круга по земле. Дети руками отбивают мяч от себя, стараясь осалить им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им (не выше колен), то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участие не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.	Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

### № 24 Подвижная игра «Докати до стены!»

*Цель:* совершенствовать технику отталкивания мяча при прокатывании.

Подготовка	Ход игры	Правила
Из 6-8 палок образуют два коридора шириной 30-50 см так, чтобы коридор доходил до стены. Группа делится на 3-4 команды.	По сигналу дети начинают прокатывать мячи к стене. Бросив мяч, после касания мяча о стену, ловит его и становится в колонну последним.	Мяч должен катиться до стены по коридору, не бросать. Мяч брать двумя руками снизу сбоку

### № 25 Подвижная игра «Подвижная цель»

*Цель:* Развивать ловкость, способность быстрого реагирования на бросок и умение вернуться от цели. Способствовать воспитанию устойчивых эмоциональных проявлений.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети становятся в круг, размыкаются на вытянутые руки. Перед носками детей чертится окружность. Выбирают водящего, который становится на середину круга. У игроков – мяч	По сигналу руководителя игроки бросают мяч так, чтобы попасть в водящего. Водящий, увертываясь от мяча, бегаёт по площадке, подпрыгивает и т.д. Игрок, попавший мячом в водящего, меняется с ним ролями.	1. Водящий считается запятнанным когда в него попал мяч. Если мяч отскочил от пола и попал в водящего, то он запятнанным не считается. 2. Для того, чтобы быстрее попасть в водящего, лучше передавать мяч друг другу. 3. Бросая мяч в водящего, игрок не должен переходить линию круга. Если он перешагнет линию, попадание не считается.

### № 26 Подвижная игра «Снежинки»

*Цель:* Учить детей действовать по сигналу.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет.	Дети выполняют движения согласно тексту: Снежинки, снежинки по ветру летят Снежинки, снежинки на землю хотят А ветер дует сильнее, сильнее Снежинки кружатся быстрее, быстрее Вот ветер затих, стало тихо кругом Снежинки слетелись в один снежный ком!	Бежать к воспитателю только после слов «Снежинки слетелись в один снежный ком!» Дети бегут к воспитателю!» Уметь слушать взрослого.

### № 27 Подвижная игра «Лиса в курятнике»

*Цель:* Развивать ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в ловле, лазании.

Подготовка	Ход игры	Правила
На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор.	Один из водящих назначается лисой, остальные куры, они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста.	Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу «Лиса идет!»

### № 28 Подвижная игра «Перелет птиц»

*Цель:* Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка).	По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу: «Буря!» - птицы летят на вышку, скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась!» - птицы снова летят.	Выполнять действия по сигналу воспитателя.

### № 29 Подвижная игра «Мышеловка»

*Цель:* Совершенствовать координацию движений и ловкость

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие делятся на две неравные группы.	Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Всё погрызли, всё поели, Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают	Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

	кают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные дети становятся в круг, мышеловка увеличивается.	
--	---	--

### № 30 Подвижная игра «Наседка и цыплята»

*Цель:* Совершенствовать технику подлезания под шнур, развивать ловкость, воображение

Подготовка	Ход игры	Правила
На игровой площадке натягивают шнур на высоте 40—50 см (между двумя вертикальными стойками, между двумя деревьями и т. д.). За этим шнуром находится «домик» наседки и цыплят.	Игру начинает воспитатель- «наседка», а затем «наседкой» может стать любой из детей. «Наседка» первой выходит из «домика» во двор: обходит его, а затем зовет цыплят поклевать зернышки. Цыплята выходят из «домика», пролезая под шнур, подбегают к наседке, а потом разбредаются по двору (игровой площадке). Они прыгают на двух ногах, садятся на корточки, делают ритмичные наклоны головой, изображая, что клюют зернышки. Выпрямляются и вновь приседают. После того, как цыплята побегали по двору и поклевали зернышки, наседка заводит их в «домик». Дети вновь подлезают под шнур, стараясь не задеть его.	Игра повторяется несколько раз. Воспитатель наблюдает, чтобы все дети находились в движении, правильно выполняли прыжки, наклоны, подбадривает их.

### № 31 Подвижная игра «Лошадки»

*Цель:* упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями; умении выполнять ролевые движения в парах.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети делятся на две равные группы: одна - лошадки, другая - конюхи. У конюхов скакалка - вожжи	. По сигналу «конюхи» запрягают «лошадок». По следующему сигналу дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко колени, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» тоже отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т.д.	Ходить парами, держась за вожжи; действовать согласованно.

### № 32 Подвижная игра «Подарки»

*Цель:* Воспитывать внимание.

Подготовка	Ход игры	Правила
Взявшись за руки, дети образуют круг, один ребенок в центре.	Дети идут по кругу и говорят: «Принесли мы всем подарки. Кто захочет, тот возьмет – Вот вам кукла с лентой яркой, Конь, волчок и самолет» С окончанием слов дети останавливаются, стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он хочет получить. Если назовет коня, дети скачут, если куклу – пляшут, если волчок – кружатся.	Стоящий ребёнок в кругу выбирает нового ведущего.

### № 33 Подвижная игра «Великаны и карлики»

*Цель:* Воспитывать внимание и организованность.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети становятся в круг.	Воспитатель договаривается с детьми, что, если он скажет «великаны» все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Потом, проводя игру, воспитатель может время от времени показывать движения неупомянутых. Игра может проводиться и сидя. На слове «карлики»-сводят руки, соединяют ладони, на слове «великаны»- широко разводят руки в стороны.	Кто ошибется, получает штрафное очко.

### № 34 Подвижная игра «Найди, где спрятано»

*Цель:* Воспитывать внимание и организованность.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети сидят с одной стороны площадки.	Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3-5 ребят найдут флажок.	Не поглядывать, когда прячется предмет. Прятать в разные места. Если дети не могут долго найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь подыскать соответствующее место.

### № 35 Подвижная игра «Найди и промолчи»

*Цель:* Развивать пространственную ориентацию и чувство выдержки.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят вдоль одной стороны площадки лицом к воспитателю.	По сигналу педагога они поворачиваются лицом к стене. Воспитатель в это время прячет платок (либо что то другое). Затем дети открывают глаза, поворачиваются и начинают искать платок. Нашедший, не показывая вида, что он уже нашел, подходит к педагогу и тихо говорит ему на ухо, где он обнаружил платок, и становится на свое место в шеренге (или садится на скамейку, стул). Игра продолжается до тех пор, пока большинство детей не найдут платок.	Не показывать, не брать в руки найденный предмет.



### № 36 Подвижная игра «Угадай, чей голосок»

*Цель:* Повышать активность слухового аппарата, чувство выдержки.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети сидят в кругу.	Один ребенок встает или садится в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени ребенка, показывает рукой на кого-либо из детей, которые сидят за спиной. Тот, на кого указали, встает и громко называет имя ребенка, который сидит в середине круга. Если ребенок угадал, кто его позвал, он открывает глаза, и они меняются местами с тем, кто назвал его имя. Если не отгадал, то воспитатель предлагает ему не раскрывать глаза, а еще раз послушать, кто называет его имя.	Не разговаривать во время игры, не подсказывать.

### № 37 Подвижная игра «Пройди тихо»

*Цель:* Воспитывать внимательность и организованность.

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие стоят на одной стороне площадки	Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно. Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног. Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ног.	Воспитатель должен следить за правильной осанкой малышкой и за тем, чтобы они не утомились.

### № 38 Подвижная игра «Кто дальше бросит»

*Цель:* Упражнять в метании.

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8–10 м от каждой команды.	По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.	Бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

### № 39 Подвижная игра «Кто дальше бросит»

*Цель:* Упражнять в метании.

Подготовка	Ход игры	Правила
На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.	Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой дети сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию	1. Каждый может бросить только одни мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

#### № 40 Подвижная игра «Хитрая лиса»

*Цель:* Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием.

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга.	По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а «хитрая лиса» ловит их	Действовать по сигналу, не подглядывать, бегать не наталкиваясь, увертываясь.

#### № 41 Подвижная игра «Кто быстрее?»

*Цель:* Учить детей действовать по сигналу.

Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети выстраиваются четверками, у каждого на линии старта лежат два предмета (мешочек, кубик), на противоположной стороне — детские стульчики	По сигналу «Беги!», дети берут по одному предмету и бегут к стулу на противоположной стороне, предмет оставляют на стуле и бегут за вторым предметом, выполняют то же и возвращаются назад за линию старта. е. Затем это же упражнение выполняет вторая четверка и т.д. Расстояние для бега менять 8 м х3	Действовать по сигналу. Побеждает тот, кто первым выполнит задание. Носить по одному предмету.

#### № 42 Подвижная игра «Поезд»

*Цель:* упражнять в умении двигаться вперед согласованно, свободно двигая руками, согнутыми в локтях; постепенно увеличивать и замедлять темп; начинать и заканчивать движение точно по сигналу; находить свое место.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - паровоз, остальные - вагоны.	Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и, наконец, дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», - говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4 -5 раз.	Ходить в колонну, держась за плечи; действовать согласованно.

### № 43 Подвижная игра «Ворота»

*Цель:* упражнять в умении выполнять движения по звуковому сигналу; действовать согласованно.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети встали по площадке парами, держась за руки.	Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается.	ходить парами, держась за руки; действовать согласованно

### № 44 Подвижная игра «Воздушный шар»

*Цель:* Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети образуют круг, взявшись за руки.	Вместе с педагогом идут по кругу. <i>С мамой в магазин ходили, шар воздушный там купили. Будем шарик надувать, будем с шариком играть.</i> Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».) <i>Шар воздушный, надувайся! шар воздушный, надувайся!</i> (Идут назад маленькими шагами – надувают шар.) Надувайся большой, да не лопайся! (Хлопают в ладоши.) Шар воздушный улетел, Да за дерево задел, и... лопнул! Поднимают руки, покачивают ими из стороны в сторону; затем ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш»	Проговаривать все слова. Медленно, маленькими шагами.

### № 45 Подвижная игра «Совушка»

*Цель:* Учить детей действовать по сигналу.

Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Подготовка	Ход игры	Правила
Все дети - птички, бабочки и т.д., один - сова, которая находится в стороне площадки	По сигналу «день» птички разлетаются. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривая тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15-20 сек. Снова дается сигнал «день».	Совушка не должна долго смотреть на одного и того же игрока; вырваться у совы нельзя; при выборе следующего водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

### № 46 Подвижная игра Мыши в кладовой

*Цель:* развивать умение менять направление и скорость движений по сигналу; умение имитировать движения;

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне, на высоте 50—40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки.	Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.)	Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. Действовать по сигналу

### № 47 «Утка и селезень»

*Цель:* знакомить с русскими народными играми; развивать быстроту движения.

Подготовка	Ход игры	Правила
Два игрока изображают Утку и Селезень. Остальные образуют круг и берутся за руки.	Утка становится в круг, а Селезень за кругом. Селезень пытается проскочить в круг и поймать Утку, при этом все поют: Селезень, ловит утку, молодой ловит серую. Пойди, утица, домой, пойди, серая, домой. У тебя семеро детей, восьмой селезень.	Проговаривать все слова. Медленно, маленькими шагами, действовать по сигналу.

### № 48 «Кто скорее до флажка?»

*Цель:* развивать ловкость.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки.	По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.	Действовать по сигналу. Побеждает тот, кто первым выполнит задание.

### № 49 Подвижная игра «Кролики и сторож»

*Цель:* упражнять в умении группироваться при подлезании под шнур, не касаясь руками пола; развивать реакцию на звуковой сигнал; формировать потребность двигательной активности.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети располагаются за веревкой (высота 50см).	По сигналу «скок-поскок на лужок» - подлезают под шнур, не касаясь руками пола, скачут на двух ногах, щиплют травку. На сигнал «сторож» - убегают обратно	скачут на двух ногах, подлезают под шнур

### № 50 Подвижная игра «Снежная карусель»

*Цель:* упражнять в умении менять направление движения во время бега.

Подготовка	Ход игры	Правила
Взявшись за руки, дети образуют круг.	По сигналу «снежинки полетели» дети ускоряют шаг и переходят на бег. Пробежав один-два круга, воспитатель говорит: «Ветер изменился». Все поворачиваются в другую сторону и вновь повторяют движение по кругу. «Ветер затих» - снежинки постепенно замедляют движение и останавливаются.	Действовать по сигналу.

### № 51 Подвижная игра «Затейник»

*Цель:* упражнять в умении сохранять круг вовремя движения; развивать лидерские качества; умение брать на себя роль ведущего; вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой обстановке.

Подготовка	Ход игры	Правила
Один - затейник, он становится в середине круга. Остальные дети, взявшись за руки,	Дети идут по кругу вправо или влево и произносят: Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, стой на месте, Дружно вместе сделаем вот так. Ведущий показывает какое-либо движение, остальные повторяют его	Проговаривать все слова. Повторяется 2-3 раза, после чего выбирается другой ведущий.

### № 52 Подвижная игра «Чья колонна быстрее соберется?»

*Цель:* упражнять в ходьбе с высоко поднятыми коленями; умении выполнять ролевые движения в парах,

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят в две колонны напротив воспитателя.	На определенный сигнал дети ходят колоннами один за другим или в своей колонне, перестраиваются в пары и ходят парами. Затем разбегаются по всей площадке. На слово воспитателя: "Стой!" все останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель меняет место и говорит: "Раз, два, три, быстрее стройтесь в колонны возле меня!" Воспитатель отмечает, чья колонна быстрее соберется.	

### № 53 Подвижная игра «Кто ушел?»

*Цель:* развивать пространственную ориентацию; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети стоят по кругу или полукругом	Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5-6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз.	Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

### № 54 Подвижная игра «Быстрые упряжки»

*Цель:* двигаться синхронно; развивать пространственную ориентацию; умение поддерживать дружеские отношения в коллективе.

Подготовка	Ход игры	Правила
На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 8-10 метров. Первая линия - «старт», а вторая - «финиш».	Играющих детей разделяют на «тройки». У каждой тройки одни сани, которые ставятся на линию «старта». Один из троих играющих садится в санки, а двое других берутся за веревочку. Побеждает та упряжка, которая раньше других пересекает линию «финиша»	Катать аккуратно не ронять ездока

### № 55 Подвижная игра «Быстрые санки»

*Цель:* Воспитывать дисциплинированности, умения играть в детском коллективе.

Подготовка	Ход игры	Правила
На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 10 - 20 м. Это линии «старта» и «финиша», между которыми находится дистанция гонок на санках. Санки ставятся у линии «старта». На каждые санки садится один играющий (в одном заезде 3-4 ребенка, чтобы не мешали друг другу) верхом, опуская ноги на снег, и ждет команду воспитателя.	Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или команду: «Вперед!». После этого дети начинают движение, отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша. Побеждает тот ребенок, чьи санки первыми пересекут линию финиша.	отталкиваясь от поверхности ногами, сидя на санках. Движение продолжается до черты финиша

### № 56 Подвижная игра «Тишина»

*Цель:* Согласовывать действия со словами, развивать речь.

Подготовка	Ход игры	Правила
Дети встают в круг	Дети произносят вместе с воспитателем слова: «У пруда тишина, не колыхнется вода, Не шумите, камыши, засыпайте, малыши». По окончании слов дети останавливаются, приседают, закрывают глаза. Воспитатель проверяет, все ли дети сидят неподвижно. Потом говорит: «Зашумели камыши, и проснулись малыши». Дети встают и говорят: «А проснулись, потянулись».	Игра повторяется несколько раз. Воспитатель наблюдает, чтобы все дети действовали согласно словам

### № 57 Подвижная игра «Котятта и щенята»

*Цель:* Учить передвигаться на носках, соединять движение со словами; развивать ловкость.

Подготовка	Ход игры	Правила
Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают «котят», Другой – «щенят». «Котятта» находятся около скамейки; «щенята» - на другой стороне участка.	Воспитатель предлагает «котяттам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки. Они бегут за «котяттами» и лают: «Ав-ав-ав». «Котятта», мяукая, быстро влезают на скамейку	Воспитатель все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2-3-х повторений, дети меняются ролями, и игра продолжается.

### 3.2. Вопросы и практические задания к разделу 3

#### **Вопросы:**

1. Приведите пример 2 подвижных игр для детей 3-4 лет: сюжетные, бессюжетные.
2. Дайте характеристику подвижных игр большой; малой; средней интенсивности.

#### **Практическое задание.**

1. В таблице «**Картотека подвижных игр для детей 3-4 лет**» определите интенсивность обозначенных подвижных игр (см. содержание игр в разделе 3).  
Работа по вариантам 1, 2.

№ и название подвижной игры			
Вариант 1		Вариант 2	
Название	Интенсивность	Название	Интенсивность
№ 1 Подвижная игра «Бегите ко мне»		№ 15 Подвижная игра «Шарики и столбики»	
№ 2 Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»		№ 16 Подвижная игра «Мяч через сетку»	
№ 3 Подвижная игра «Зайцы и волк»		№ 17 Подвижная игра «Сбей кеглю»	
№ 4 Подвижная игра «Карусель»		вариант 1.	
№ 5 Подвижная игра «Огуречик, огуречик»		№ 18 Подвижная игра «Сбей кеглю»	
№ 6 Подвижная игра «Птички и кошка»		вариант 2.	
№ 7 Подвижная игра «Самолёты»		№ 19 Подвижная игра «Подбрось выше»	
№ 8 Подвижная игра «Найди себе пару»		№ 20 Подвижная игра «Подбрось, поймай»	
№ 9 Подвижная игра «Мы весёлые ребята»		№ 21 Подвижная игра «Лови, бросай, убегай»	
№ 10 Подвижная игра «Самый меткий»		№ 22 Подвижная игра: «Лови-бросай»	
№ 11. Подвижная игра ««Воевода»»		№ 23 Подвижная игра: «Шмель»	
№ 12. Подвижная игра «Пастух и стадо»		№ 24 Подвижная игра «Докати до стены!»	
№ 13 Подвижная игра: «Мяч соседу»		№ 25 Подвижная игра «Подвижная цель»	
№ 14 Подвижная игра «Автомобили»		№ 25 Подвижная игра «Подвижная цель»	
		№ 26 Подвижная игра «Снежинки»	
		№ 27 Подвижная игра «Лиса в курятнике»	

2. Дополните картотеку подвижных игр 2 карточками дыхательной, пальчиковой гимнастики для детей 4-5 лет (примеры представлены ниже).

**Карточка № 1 Паровоз» (дыхательная гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений
<p><i>Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у! Я иду, иду, иду!» А колеса стучат, А колеса говорят: «Так-так, так-так. Чуф-чуф, чуф-чуф. Ш-ш-ш, у-у-у! Приехали!»</i></p>	<p>Предлагаем сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.</p>

**Карточка № 2 (дыхательная гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений

**Карточка № 3 (дыхательная гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений

**Карточка № 1 «Тук-тук» (пальчиковая гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений
<p>Тук-тук-тук-тук- Это что за стук? Деревянный это звук: Тук-тук-тук-тук. Тук-тук-тук-тук- Это что за стук? Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил, как долотом.</p>	<p>Кулачок о кулачок Хлопки Шлепки Кулачок о кулачок Кулачок о кулачок Хлопки Шлепки Кулачок о кулачок</p>

**Карточка № 2 (пальчиковая гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений

**Карточка № 3 (пальчиковая гимнастика)**

Речь педагога	Содержание движений



1. Подготовьте 3 подвижных игры (большой, средней и малой интенсивности) для детей 4-5 лет и проведите с аудиторией (учитывая площадь аудитории и технику безопасности, атрибуты и инвентарь - имитация). Пример проведения подвижных игр мы разбирали ранее (построение, название, возраст детей, объяснение, правила, ход игры, итоги, 1 повтор).

2. Запишите название игр, проведенных группой в таблице 1.

Подчеркните сюжетные игры. Выделите по 3 подвижных игры разной интенсивности, наиболее интересные для практического применения с детьми среднего дошкольного возраста.

Подвижные игры		
Большой интенсивности	Средней интенсивности	Малой интенсивности

## РАЗДЕЛ 4. ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### 4.1. Планы семинарских занятий

Планы семинарских занятий	Задания для самостоятельной работы
Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы
<p>Раздел 1 Планирование физкультурной деятельности детей дошкольного возраста</p> <p>Тема 1.1. Виды планирования образовательной области «Физическое развитие детей 3-4 лет»</p> <p><i>Вопросы для подготовки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Виды планирования физкультурной деятельности детей ДВ.</i></li> <li>2. <i>Документы планирования физкультурной деятельности детей ДВ.</i></li> <li>3. <i>3. Современные подходы к планированию физического воспитания детей ДВ.</i></li> </ol> <p><i>Литература:</i></p> <p>Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа:<a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true</a>. - Макрообъект.</p>	
<p>Тема 1.2. Оперативное планирование физкультурного занятия.</p> <p><i>Вопросы для подготовки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Цель, задачи, структурное содержание физкультурного занятия.</i></li> <li>2. <i>Типы физкультурных занятий.</i></li> <li>3. <i>Задачи каждой части физкультурного занятия.</i></li> <li>4. <i>Методы организации детей на физкультурном занятии.</i></li> </ol>	<p><i>Составьте план-конспект физкультурного занятия для детей 3-4 лет, блок «Гимнастика», тема «Животные»</i></p>

<p><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <a href="https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true</a>. - Макрообъект.</p>	
<p>Раздел 2. Планирование комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей 3-4 лет Тема 2.1. Оперативное планирование утренней гигиенической гимнастики (УГГ) с детьми дошкольного возраста <i>Вопросы для подготовки</i></p> <p><i>1. Знать 15 ограниченных и запрещенных упражнений с детьми дошкольного возраста по Сан-ПИН от 15.05.2013</i></p> <p><i>2. Цель, задачи, структурное содержание УГГ.</i></p> <p><i>3. Отличительные особенности традиционного и инновационного варианта проведения УГГ.</i></p> <p><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).</p>	<p><i>Составьте план-конспект УГГ для детей 3-4 лет – инновационный вариант (полоса препятствий).</i></p>
<p>Раздел 3. Планирование подвижных игр с детьми 3-4 лет Тема 3.1. Карточка подвижных игр для детей 3-4 лет. <i>Вопросы для подготовки</i></p> <p><i>1. Характеристика подвижных игр большой; малой; средней интенсивности.</i></p> <p><i>2. Алгоритм составления карточки-задания с подвижной игрой.</i></p> <p><i>Литература:</i> Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт.</p>	<p><i>Составить 2 карточки с подвижными играми для детей 3-4 лет: 1-сюжетная игра, 2- бессюжетная.</i></p>

диск (CD-ROM). - Режим доступа: <a href="https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true">https://magtu.informsistema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&amp;show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&amp;view=true</a> . - Макрообъект.	
--	--

#### 4.2. Дидактические материалы для контроля и самоконтроля усвоения учебного материала

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»  
(ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»)  
Институт гуманитарного образования  
Кафедра дошкольного и специального образования

#### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Теории и технологии физического воспитания и развития детей  
дошкольного возраста»

Выполнил:  
студент \_\_\_\_\_  
группа \_\_\_\_\_

Проверил:  
Преподаватель  
Ильина Г.В.

Вариант \_\_\_\_\_ ---

Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направление-  
Психология и педагогика дошкольного образования

44.03.05 Педагогическое образование, Дошкольное и дополнительное образование

Дата выполнения  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Оценка \_\_\_\_\_

Подпись преподавателя \_\_\_\_\_ Иль-  
ина Г.В.

*Студенту необходимо выполнить следующие задания:*

*Задание 1.*

*Заполните 3 карточки разной интенсивности с подвижными играми для детей 4-5 лет, не представленные в картотеке пособия.*

**Карточка 1-п/и малой интенсивности**

Название подвижной игры: Цель: Инвентарь:		
Подготовка	Ход игры	Правила

**Карточка 2-п/и средней интенсивности**

Название подвижной игры: Цель: Инвентарь:		
Подготовка	Ход игры	Правила

**Карточка 2-п/и большой интенсивности**

Название подвижной игры: Цель: Инвентарь:		
Подготовка	Ход игры	Правила

### Задание 2.

Составьте классический план-конспект НОД по физическому развитию детей 4-5 лет по направлению «Физическое развитие» (6/16). См. мини-план конспект (6/16).

Неделя / № занятия «тема»	6/16		
Задачи			
Инвентарь			
Части физкультурного занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ
<i>Подготовительная часть</i>			
<i>Основная часть</i>			
<i>Заключительная часть</i>			

*Задание 3. Разработайте комплекс ОРУ для детей 4-5 лет на гимнастической скамейке и заполните карточку 1.*

<b>Карточка № 1</b>		
Содержание	Дозировка	ОМУ
<p><i>Комплекс ОРУ с кубиками</i></p> <p>1). И.п.- стойка ноги врозь, кубики к плечам.</p> <p>1 –</p> <p>2 –</p> <p>3 –</p> <p>4 –</p> <p>2).</p> <p>3).</p> <p>4).</p> <p>5).</p> <p>6)</p>		

**Задание 4 (вариант 1)**

Заполните содержание таблицы 1.

Таблица 1

*Структурное содержание физкультурного занятия*

Возрастная группа	Продолжительность (мин.)	Вводно-подготовительная часть (содержание)	Основная часть (содержание)	Заключительная часть (содержание)	Кол-во ОРУ	Кол-во счетов 1 упражнения при выполнении ОРУ
Вторая младшая						
Средняя						
Старшая						
Подготовительная						

**Задание 4 (вариант 2)**

Заполните содержание таблицы 2.

Таблица 2

*Структурное содержание УГГ (традиционный вариант)*

Возрастная группа	Общая продолжительность (мин.)	Подготовительная часть (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)	Кол-во ОРУ	Кол-во счетов 1 упражнения при выполнении ОРУ
Вторая младшая						
Средняя						
Старшая						
Подготовительная						



**Тест 1 к разделу 1**  
*Планирование образовательной области*  
*«Физическое развитие детей 3-4 лет»*

*Подчеркните правильный (е) вариант (ы) ответов:*

*1. Подчеркните виды планирования физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) практическое
- Б) оперативное
- В) блочное
- Г) классическое
- Д) перспективное

*2. Какими документами представлено перспективное планирование физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) тема
- Б) план-конспект
- В) блок
- Г) годовой план-график

*3. Этапы обучения технике основных движений, выделенные в блочном планировании физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) обучить
- Б) закрепить
- В) повторить
- Г) разучить
- Д) совершенствовать

*4. Этапы обучения технике основных движений в планировании физкультурной деятельности дошкольников обозначены буквами:*

- А) А
- Б) Р
- В) О
- Г) З
- Д) С

*5. Этап обучения технике физического упражнения, в ходе которого у детей формируется двигательное умение:*

- А) А
- Б) Р
- В) О
- Г) З
- Д) С

*6. Ключевой вопрос при формулировании образовательной задачи физического воспитания дошкольников:*

- А) что делать?
- Б) что сделать?
- В) что сделано?

Г) что предстоит?

Д) как сделать?

6. *Ключевой вопрос при формулировании воспитательной задачи физического воспитания дошкольников:*

А) что делать?

Б) что сделать?

В) что сделано?

Г) что предстоит?

Д) как сделать?

## Тест 2 к разделу 2

*Подчеркните правильный (е) вариант (ы) ответов:*

1. *Ведущие задачи физического воспитания детей дошкольного возраста:*

А) воспитательная

Б) морально-волевая

В) эстетическая

Г) образовательная

Д) оздоровительная

2. *Задачи физического воспитания направленные на развитие физических и нравственно-волевых качеств дошкольников:*

А) воспитательная

Б) морально-волевая

В) эстетическая

Г) образовательная

Д) оздоровительная

3. *Ведущее средство физического воспитания дошкольников:*

А) бег

Б) естественные силы природы

В) физические упражнения

Г) гигиенические факторы

Д) подвижная игра

4. *Методы организации физкультурной деятельности дошкольников:*

А) повторный

Б) фронтальный

В) круговой тренировки

Г) посменный

Д) переменный

5. *Физкультурное занятие включает:*

А) заключительную часть

Б) вводную часть

В) подводящую часть

Г) вводно-подготовительную часть

Д) основную часть

6. Комплекс ОРУ проводится в \_\_\_\_\_ части физкультурного занятия:

- А) заключительной
- Б) вводной
- В) подводящей
- Г) подготовительной
- Д) основной

7. Комплекс ОРУ проводится в \_\_\_\_\_ части УГГ:

- А) заключительной
- Б) вводной
- В) подводящей
- Г) подготовительной
- Д) основно

### Тест 3 к разделу 3

Подчеркните правильный (е) вариант (ы) ответов:

Вопросы	Варианты ответов
1. Самая продолжительная часть физкультурного занятия	А) основная Б) заключительная В) подготовительная
2. Продолжительность физкультурного занятия в средней группе	А) 20-25 мин Б) 30-35 мин В) 15-20 мин
3. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на приведение различных систем организма ребёнка в спокойное состояние	А) основная Б) заключительная В) заминка
4. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на подготовку органов и систем к предстоящим физическим нагрузкам	А) основная Б) вводная В) подготовительная
5. Разминка, основная часть, заминка являются структурными единицами...	А) УГГ Б) физкультурного занятия В) тренировки
6. Физкультурное занятие состоит из _____ частей	А) 2 Б) 4 В) 3
7. Задачи УГГ	А) формирование физической культуры детей Б) разучивание техники физического упражнения, развитие физического качества В) выравнивание эмоционального и психофизи-

	ческого состояния детей группы и подготовка к предстоящей совместной деятельности в режиме дня дошкольников
8. Задачи физкультурного занятия	А) образовательная Б) подготовительная В) воспитательная
9. Основные формы физической деятельности дошкольников	А) УГГ Б) физкультурная минутка В) физкультурное занятие

### **Форма итогового контроля (вопросы и практические задания к экзамену).**

*Перечень вопросов и практических заданий к экзамену:*

1. Формы организации физической деятельности дошкольников школьников.
2. Своеобразие задач физического воспитания: оздоровительных, образовательных, воспитательных.
3. Методы физического воспитания дошкольников (общепедагогические, специфические, развития физических качеств, организационные).
4. Средства, методы, формы развития физических качеств детей ДВ.
5. Физкультурные занятия: задачи, структура, содержание, способы организации.
6. Утренняя гимнастика: задачи, структура, содержание, способы организации.
7. Структурное содержание: УГГ, физкультурное занятие, досуги, праздники, специально-организованная деятельность с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Анализ, планирование и учёт работы по направлению «физическое развитие» с детьми дошкольного возраста.

#### *Практические задания*

1. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 4-5 лет.
2. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 4-5 лет.
3. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с обручем для детей 4-5 лет.
4. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с малыми мячами для детей 4-5 лет.

5. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ с мячом для детей 4-5 лет.
6. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ без предмета для детей 5-6 лет.
7. Составьте карточку с сюжетной подвижной игрой для детей 5-6 лет.
8. Составьте карточку-задание с комплексом ОРУ в речитативе для детей 4-5 лет.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Список основной литературы.

1. Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true>. - Макрообъект.
2. Ильина Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true>. - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0997-7.
3. Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true>. - Макрообъект.
4. Ильина, Г. В. Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3769.pdf&show=dcatalogues/1/1527865/3769.pdf&view=true> (дата обращения: 27.03.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
5. Ильина Г. В. Подготовка студентов к развитию физических качеств дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. – 47 с.
6. Ильина, Г. В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе/ Г. В. Ильина // Формирование ценностно-мотивационного отношения студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в физической деятельности дошкольников: монография / Г. В. Ильина и др. - Красноярск: ЦНИ «Монография», 2014. - С. 88-108.
7. Оперативное планирование образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста (средняя группа): учебное пособие / / Г.В. Ильина, И.А. Лустова, Н.С. Пыталева, Н.А. Панферова. – Магнитогорск : МГТУ, 2019. - 118 с.

### Список дополнительной литературы.

1. Школа физкультминуток. Ковалько В.И. • Издательство: «ВАКО», 2-е изд., перераб. издание: 2013 год: 224 стр. ISBN: 78-5-408-00998-5 [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4771](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4771)

2. Валькова Л.Л. Школа мяча [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по организации кружковой работы с детьми старшего дошкольного возраста / Л.Л. Валькова, С.Е. Шивринская; под общ. ред. В.А. Касаткиной. — 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА, 2012. — 78 с. ISBN 978-5-9765-1533-8 [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=13085](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=13085)

3. Полтавцева, Н.В.Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] / Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова. – Издательство «ФЛИНТА», 2011. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=2425](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=2425). - ISBN: 978-5-9765-1142-2.

### **Список рекомендуемых Интернет – источников.**

1. Мир детства и образование сборник материалов XIII Международной научно-практической конференции 2019. <https://www.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%9C%D0%B8%D1%80%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%202019.pdf>

2. Мир детства и образование сборник материалов XII Международной научно-практической конференции 2018. [https://unost.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%98%D0%A6\\_%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%9C%D0%94%D0%B8%D0%9E\\_2018.pdf](https://unost.magtu.ru/attachments/article/9179/%D0%98%D0%A6_%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9C%D0%94%D0%B8%D0%9E_2018.pdf)

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.magtu.ru/sveden/struct/instituty-fakultety-kafedry/institut-gumanitarnogo-obrazovaniya/kafedry-igo/ppsr/kafedra-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/mir-detstva-i-obrazovanie-konferentsiya-rints.html>

2. <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html> - Статьи по вопросам физического воспитания детей

## ГЛОССАРИЙ

*Быстрота* – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

*Выносливость* – это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности.

*Гибкость* – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

*Диагностика педагогическая* – это относительно самостоятельная вспомогательная педагогическая дисциплина сервисного характера, предполагающая определение особенностей изучаемых педагогических объектов с целью выработки обоснованных коррекционных мер.

*Игровой метод* характеризуется развитием физических качеств посредством специально подобранных игровых упражнений, то есть игр определенной направленности – беговой, прыжковой, силовой и т.д.

*Интенсивность физической нагрузки* отражается в количестве выполненной работы за единицу времени.

*Концепция физкультурной деятельности* определяется генетически детерминированной (обусловленной) потребностью в физической нагрузке, через свободу выбора форм, объёмов и интенсивности, к специально организованному и контролируемому её удовлетворению средствами физической культуры.

*Ловкость* – это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки.

*Объём физической нагрузки* определяется количеством выполненной физкультурной работы (в килограммах, километрах (метрах), секундах (минутах, часах), количестве раз, количество физкультурных упражнений).

*Переменный метод* характеризуется физической нагрузкой с одноразовым или многоразовым изменением её интенсивности в процессе выполнения упражнения.

*Планирование* образовательной деятельности дошкольников по направлению «Физическое развитие» заключается в обоснованном на определенный отрезок времени конкретных задач, наиболее целесообразных средств, методов и организационных форм физического воспитания, а также материально-технического обеспечения двигательной деятельности детей.

*Повторный метод* характеризуется отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления. Наиболее



эффективен этот метод для развития физического качества быстроты и «быстрой» силы (скоростно-силовых качеств).

*Подвижная игра* – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребёнок готовится к жизни.

*Подвижная игра* – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, ценных морально-волевых качеств.

*Равномерный метод* характеризуется выполнением физической нагрузки постоянной интенсивности. Наиболее эффективен на начальном этапе развития физического качества выносливости.

*Сила* – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Является основой для проявления других качеств.

*Соревновательный метод* характеризуется развитием физических качеств, которые в наибольшей степени проявляются в соревновательном упражнении.

*Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)* – одна из форм физической деятельности дошкольников, задача которой заключается в выравнивании эмоционального состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности. Задача УГГ: Выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовка их к предстоящей совместной деятельности.

*Физическое развитие* – это процесс изменения форм и функций организма человека в жизнедеятельности.

*Физическое развитие (как направление)* – это динамичный процесс изменения форм и функций организма человека в физическом воспитании, посредством физических упражнений.

*Физкультурная деятельность* – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в двигательной активности, направленной на физическое совершенствование человека.

*Физкультурная деятельность* – это специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.

*Форма организации физкультурной деятельности* – особым образом организованное выполнение комплекса физических упражнений с целью решения задач сферы физической культуры.

*Физкультурное занятие* – основная форма физкультурной деятельности дошкольников, которая обеспечивает решение главных задач формирования физической культуры дошкольников: образовательной (обучать технике физических упражнений); воспитательной (развивать физические качества, воспитывать нравственно-волевые качества); оздоровительной (активизировать двигательную деятельность детей).

*Физкультурный досуг* – это нетрадиционная форма проведения физкультурного занятия. В основе физкультурного досуга лежит подвижная игра. Подвижные игры с правилами, это комплексный воспитательно-образовательный процесс важнейшего значения. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижные игры способствуют эффективному решению задач физического воспитания.

*Физические качества* – это врождённые морфофункциональные качества [анатомио-физиологические], которые развиваются в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений». Благодаря физическим качествам возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

*Физические способности* – это совокупность свойственных человеку возможностей, обеспечивающих успешную двигательную деятельность, основу которой составляют его физические качества

**Для заметок**

Учебное текстовое электронное издание

**Ильина Галина Вячеславовна  
Ведешкина Наталья Алексеевна  
Лустова Ирина Александровна**

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ»**

Учебное пособие

Ответственность за содержание возлагается на авторов  
Издается полностью в авторской редакции

1,24 Мб  
1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2022 год  
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»  
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,  
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный  
технический университет им. Г.И. Носова»  
Кафедра дошкольного образования  
Библиотечно-информационный комплекс  
e-mail: [bik@magtu.ru](mailto:bik@magtu.ru)