


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 18
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР - д/с № 18
протокол № 2
от «10» сентября . 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №18
 Г. В. Волкова

приказ № 160-к
сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 3года - 160ч. (1год – 32 ч., 2год -64 ч, 3 год – 64ч.)

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID номер Программы в «Навигаторе»: 12384

*Автор: Дразкова Елена Викторовна,
инструктор по физической культуре*

2020 г.

Содержание

	Наименование раздела	Стр.
I	Целевой раздел	
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность, практическая значимость Программы.....	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.3.	Цели и задачи деятельности по реализации Программы.....	5
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.....	6
2.	Планируемые результаты освоения детьми программы, в соответствии с целевыми ориентирами.....	7
II.	Содержательный раздел	
1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	9
2.	Способы и направления поддержки детской инициатив.....	10
3.	Условия реализации программы.....	11
3.1.	Комплектование группы.....	11
3.2.	Форма организации детского коллектива.....	12
4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	12
III.	Организационный раздел	
1.	Описание материально-технического обеспечения Программы.....	13
2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	14
3.	Учебно-тематический план образовательной деятельности.....	15
4.	План реализации Программы.....	18
5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	46
IV.	Дополнительный раздел	
1.	Краткая презентация Программы.....	48

I. Целевой раздел.

1. Пояснительная записка.

Программа по оздоровительной гимнастике нацелена на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Проводимые в игровой форме физические упражнения повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

1.1 Актуальность, практическая значимость Программы.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Практическая значимость. Данная программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 6 лет.

В процессе ее реализации ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения. Предназначена для инструкторов по физической культуре.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;
- принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;
- принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию;
- принцип гуманизации: все занятия строятся на основе комфортности и доверительного общения с взрослым и сверстниками;
- принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- принцип наглядности, который тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведения движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Подходы к формированию Программы:

1. личностно-ориентированный подход (предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие ребенка является главным критерием его эффективности);
2. деятельностный подход (связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного

процесса: видами деятельности, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность);

3. компетентностный подход (основным результатом деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач);

4. средовой (предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка);

5. диалогический (предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект - субъектных отношений).

1.3. Цели и задачи деятельности по реализации Программы.

Цель программы - воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.

Задачи программы:

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, выработка правильной осанки;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- приобретение спортивных навыков не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- закаливание.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

У детей четвертого года жизни, как и на протяжении всего дошкольного возраста, происходит интенсивное физическое развитие. У детей этой возрастной группы продолжает складываться интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. Происходит развитие основных двигательных навыков, их дифференциация и усложнение. Ребенок умеет ходить прямо, сохраняя заданное направление, бежит, сохраняя равновесие, изменяя направление, может сохранять равновесие, передвигаясь в усложненных условиях, лазать по лесенке-стремянке и др., использовать двигательные навыки в подвижных и спортивных играх. К 3 годам дети овладевают азами сюжетной игры – условными предметными действиями. Трехлетний ребенок способен овладеть ролью – более сложным способом построения игры. У него формируется умение вступать в ролевое взаимодействие с партнером, в ролевой диалог. В играх с правилами начинают овладевать правилами одновременных или поочередных действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.

В возрасте 4 лет развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами.

В средней группе происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и с воспитателем, проявляет инициативность, может контролировать и соблюдать правила в знакомых ему играх.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.

У детей с 5 до 6 лет продолжается формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Движения детей

становятся все более осмысленными, двигательная активность – более целенаправленной. Дети обладают достаточным запасом двигательных умений, осознанно пользуются ими в своей деятельности. По-прежнему важное место в жизни ребенка занимает игра. Дети достаточно четко выделяют типичные ролевые отношения лиц, роли которых они выполняют и, в соответствии с ними, строят свое поведение; ролевые действия разнообразны.

2. Планируемые результаты освоения детьми программы, в соответствии с целевыми ориентирами.

Первый год обучения.

Младший возраст.

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- владеет основными движениями соответствующими возрасту;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, бросать и катать мяч в заданном направлении;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Второй год обучения.

Средний возраст.

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;

- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;

- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;

- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.

Третий год обучения.

Старший возраст.

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;

- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;

- может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе; владеет школой мяча;

- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, представление о вредных и полезных продуктах; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;

- начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

II. Содержательный раздел.

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

Алгоритм занятия

1. Вводная часть:

- корригирующая ходьба;
- различные виды ходьбы;
- построение и перестроение;
- повороты;
- различные виды бега;
- упражнения в равновесии.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения;
- упражнения – имитации;

Основные виды движений:

- метание;
- лазанье;
- прыжки;
- равновесие;

Подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы;
- упражнения на восстановления дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие на РТВ (развитие творческого воображения).

Этапы реализации программы

Адаптационный этап:

- а) к коллективу, среде и условиям занятия;
- б) выявление исходного уровня ребенка;
- в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

Воспитательный этап:

- а) осознанного отношения к занятиям;
- б) подготовка к систематическим занятиям;
- в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок–ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.

Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):

- а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);
- б) формирования групп по возрасту или диагнозу;
- в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):

- а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;
- б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

2.Способы и направления поддержки детской инициативы

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка. Чтобы дети верили в себя, развивались, мы помогаем им в этом, педагог - ребенок, подкрепляем детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, тренажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия, проводить их максимально интересно и

эффективно. Для более успешного проведения данной работы мы учитываем возрастные особенности детей.

В работе с младшими дошкольниками проводим занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных («Зайчата», «Медвежата», «Воробушки и кот»).

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

У старших дошкольников поощряю и поддерживаю индивидуальные двигательные интересы и предпочтения в подвижных и спортивных играх («Футболисты», «Ловишки на 1 ножке», «Футболисты», «Резвый мешочек», «Веселая ходьба»).

Развиваю и поддерживаю активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности. Стимулирую развитие поисково-познавательной деятельности детей в играх и упражнениях.

В процессе занятия провожу беседы с детьми по формированию положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников, к ценностям здорового образа жизни.

3. Условия реализации программы.

Занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма». Для занятий необходимы: мяч резиновые разных размеров, мешочки с песком, двухскатная доска, гимнастические палки, обручи, флажки, платочки, канаты, ленточки, ребристая дорожка, скамейки или стульчики, скакалки, лестница, кегли, кубики, корзины, дуги, туннели, «дорожки здоровья», тренажеры: «велотренажер», «мини – степ», «бегущий по волнам», «беговая дорожка», «роликовый тренажер» батуты, фитоболы, шведская стенка, спортивный комплекс «Здоровье» и «Батыр», сенсорные мячи.

3.1. Комплектование группы.

Для успешной реализации программы в учебной группе должно быть не более 15 – 19 человек.

Состав детей в группе подбирается по:

- возрасту;
- группам здоровья;
- диагнозам.

3.2. Форма организации детского коллектива.

Данная рабочая программа разработана для детей четырех возрастов с 3 до 6 лет. Длительность занятия соответствует СанПиН 2.4.1.3049 - 13. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество занятий в год: 32 занятия для детей 3- 4 лет; по 64 для детей с 4 – 6 лет. Основная форма занятий - групповая.

4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Эффективность результатов реализации Программы усиливается при выполнении главного условия — сотрудничества педагогов с семьей воспитанника как главных заказчиков.

Большое внимание уделяется установлению тесного и постоянного сотрудничества МАДОУ и семьи, позволяющее помочь родителям наладить партнерский диалог со своим ребенком на основе полученных знаний о возрастных психофизиологических закономерностях и индивидуальных особенностях детей.

Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной Программой происходит на родительских собраниях, на которых организуется целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни в семье, раздаются памятки, буклеты, совместные развлечения для детей и родителей.

По запросам родителей проводятся консультации, подбор и разработка индивидуальных комплексов упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома.

В конце года проводится открытое занятие с детьми для родителей.

III. Организационный раздел

1. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Занятия проводятся в спортивном зале, в здании МАДОУ ЦРР- д/с № 18. Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность. Тренажеры расположены в углу зала и расставляются по необходимости.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в ящиках, корзинах, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стене шкафа на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Обеспеченность образовательного процесса техническими средствами обучения: ноутбук, музыкальный центр.

Информационная справка о спортивном зале.

Расположение	2 этаж
Длина (м)	12

Ширина (м)	9
Площадь (кв. м)	108
Естественное освещение	запад-юг-восток
Количество окон	6
Площадь окон (кв. м)	
Оснащение окон решетками	нет
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)	л.д.с.
Количество ламп	14
Электророзетки (количество)	2
Пожарная сигнализация / дымоуловители	да
Пол	паркет, ковролин.

2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Условиями полноценности функционирования спортивного зала является его методическое и организационное обеспечение, соответствующее современным требованиям, а также необходимое техническое оснащение, оборудование, спортивный инвентарь, игрового материала для детей.

Методическое обеспечение.

1. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2016.
2. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение.- СПб.: Издательство «Корона Век», 2016.
3. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.
4. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.

Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр.

Для ходьбы, бега, равновесия: кубы, кегли, коврик массажный, скамейка гимнастическая, дорожка-змейка, дорожка – елочка, дорожка со следами,

дорожки здоровья, канаты, санки, лыжи, доска с ребристой поверхностью, двухскатная доска, обручи, мешочки с грузом большие и малые.

Для прыжков: батуты детские, обручи, палки, маты, скакалки короткие, скакалка длинная, мячи набивные, большие сенсорные мячи, косички, кирпичики, полосы из линолеума.

Для катания, бросания, ловли, метания: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочек с грузом малый, мишень навесная, мяч утяжеленный (набивной), мячи разных размеров, баскетбольные кольца, клюшки, шайбы, футбольные ворота, обручи, фитболы (мячи большого и среднего размеров).

Для ползания и лазанья: дуга большая, дуга малая, верёвка, лабиринт игровой, стенка гимнастическая деревянная, шведская стенка, комплект сборно – разборной полосы препятствий.

Для общеразвивающих упражнений: гантели, гимнастические палки, ленточки, обручи, массажные мячики, мячи, косички, флажки.

Тренажёры сложного типа: роликовые тренажеры, мини – степ, бегущий по волнам, беговая дорожка, балансир, велотренажер.

Для подвижных игр: используем эмблемы для обозначения ролей в подвижных играх, шапочки животных, карточки - схемы ОРУ, полосы препятствий.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

3. Учебно-тематический план образовательной деятельности.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
Младшая группа (3 – 4 года)		
1.	«В гости к солнышку»	1
2.	«В гости к игрушкам»	1
3.	«Веселая белочка»	1
4.	«Непоседы»	1
5.	«Медвежата - шалунишки»	1
6.	«Колобок»	1
7.	«Хитрые лисята»	1
8.	«Дружные зайчата»	1
9.	«Веселая зарядка»	1
10.	«Ножки – сапожки»	1
11.	«Курочка Ряба»	1
12.	«Чудо - нос»	1
13.	«Добрый обруч»	1

14.	«Льдинки, ветер и мороз»	1
15.	«Непослушные мячики»	1
16.	«Новогоднее путешествие»	1
17.	«Зимние забавы»	1
18.	«Снежинки - пушинки»	1
19.	«Зайка беленький»	1
20.	«По загадочным следам»	1
21.	«Морозко»	1
22.	«Забавные зверята»	1
23.	«Малыши – крепыши»	1
24.	«Звериная зарядка»	1
25.	«Теремок»	1
26.	«Птички летают»	1
27.	«Помоги себе стать здоровым»	1
28.	«Ловкие ноги»	1
29.	«На лесной опушке»	1
30.	«Царство мыльных пузырей»	1
31.	«Солнечные зайчики»	1
32.	«Веселится детвора»	1
Итого:		32 часа
Средняя группа (4 – 5 лет)		
1.	«Непоседы»	2
2.	«Веселые зверята»	2
3.	«В гости к игрушкам»	2
4.	«Кто я?»	2
5.	«Вот я какой»	2
6.	«Ловкие ножки»	2
7.	«Дети и игра»	2
8.	«Озорники»	2
9.	«Невероятные приключения»	2
10.	«Затейники»	2
11.	«Малыши – крепыши»	2
12.	«Мышки – шалунишки»	2
13.	«Королевство простуды»	2
14.	«Снежинки»	2
15.	«Быстрые и ловкие»	2
16.	«Зимние забавы»	2
17.	«Веселые мячики»	2
18.	«Наши помощники»	2
19.	«Хитрые лисята»	2
20.	«Угадай кто?»	2
21.	«Верные друзья»	2

22.	«Я, веселый Здоровейка»	2
23.	«Я и мои движения»	2
24.	«Чудо - нос»	2
25.	«Птички летают»	2
26.	«Веселая лесенка»	2
27.	«Добрый обруч»	2
28.	«Мой веселый, звонкий мяч»	2
29.	«Быстрые и ловкие»	2
30.	«Помоги себе стать здоровым»	2
31.	«На лесной поляне»	2
32.	«Солнечные зайчики»	2
Итого:		64 часа
Старшая группа (5 – 6 лет)		
1.	«Лесные птицы»	2
2.	«Цветик – Семицветик»	2
3.	«Стройная спинка»	2
4.	«Я и движения»	2
5.	«Красивая осанка»	2
6.	«Здоровые ножки»	2
7.	«Веселый мяч»	2
8.	«Сбор урожая»	2
9.	«Ровная спинка»	2
10.	«Шалунишки»	2
11.	«Детективы»	2
12.	«Загадка»	2
13.	«Геометрическая зарядка»	2
14.	«Забавы зимушки зимы»	2
15.	«Снежинки пушинки»	2
16.	«Волшебный обруч»	2
17.	«Зимние виды спорта»	2
18.	«Циркачи»	2
19.	«Здоровая осанка»	2
20.	«Турпоход»	2
21.	«Здоровячки»	2
22.	«Волшебная палочка»	2
23.	«Страна Спортландия»	2
24.	«Закаливание»	2
25.	«Хрустальные ножки»	2
26.	«Полезные привычки»	2
27.	«Зеленый огонек»	2
28.	«Мышцы, кости и суставы»	2
29.	«Образно – игровое занятие»	2

30.	«Элементы акробатики»	2
31.	«Веселые фломастеры»	2
32.	«Наши мышцы»	2
Итого:		64 часа

4. План реализации Программы Младшая группа(3 – 4 года)

<i>№ НОД Тема</i>	<i>Задачи. Оборудование.</i>	<i>Источник</i>
НОД № 1 Тема: «В гости к солнышку»	Задачи: учить ходить на носках и на пятках, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: стойки и канат	Карточка младшей группы № 1
НОД № 2 Тема: «В гости к игрушкам»	Задачи: приучать детей ходить и бегать в прямом направлении за инструктором; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: стойки и канат, гимнастическая скамейка, шнур.	Карточка младшей группы № 2
НОД № 3 Тема: «Веселая белочка»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге, в умении ходить змейкой; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках; учить правильно дышать во время занятия; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: шнуры, доска.	Карточка младшей группы № 3
НОД № 4 Тема: «Непоседы»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом; закреплять умение в ползании и прыжках; учить следить за дыханием во время занятия; воспитание взаимовыручки в играх. Оборудование: гимнастическая скамейка, тоннель (дуги), обручи, доска.	Карточка младшей группы № 4
НОД № 5 Тема: «Медвежата - шалунишки»	Задачи: упражнять на носках, на пятках, по деревянным брускам, беге; учить бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловля его; прыжкам на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: стульчики и мячи, фитболы по количеству детей, горка.	Карточка младшей группы № 5
НОД № 6 Тема: «Колобок»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег врассыпную, по ограниченной площади; учить лазать по	Карточка младшей группы № 6

	<p>гимнастической стенке и прыгать на батуте; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: гимнастическая стенка, мячи, батут, ребристая доска, дорожки здоровья, скамейка.</p>	
<p>НОД № 7 Тема: «Хитрые лисята»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, со сменой темпа движения, «дорожке - ёлочке»; учить ходить по беговой дорожке, прыгать через ленточки; развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: мячи сенсорные малые по количеству детей, ребристая дорожка, скамейка, палочки, бусинки, «дорожка - ёлочка», беговая дорожка, ленточки.</p>	<p>Карточка младшей группы № 7</p>
<p>НОД № 8 Тема: «Дружные зайчата»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове, по ребристой доске на носках; закреплять умение в ползании на четвереньках подталкивая мяч вперёд, прокатывание мяча вперед; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мячи и мешочки с песком по количеству детей, ребристая дорожка, канат.</p>	<p>Карточка младшей группы № 8</p>
<p>НОД № 9 Тема: «Веселая зарядка»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; развивать точность и координацию движения при ходьбе по наклонной ребристой дорожке, подлезании под шнур в группировке, в перепрыгивании через обручи на двух ногах; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ребристая дорожка, обручи, шнуры.</p>	<p>Карточка младшей группы № 9</p>
<p>НОД № 10 Тема: «Ножки – сапожки»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, ходьбе и беге парами, беге со сменой ведущего; закреплять умения в ходьбе по скамейке боком и спрыгиванием на мат, в подлезании под скамейку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: 2 скамейки.</p>	<p>Карточка младшей группы № 10</p>
<p>НОД № 11 Тема: «Курочка Ряба»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку; учить катать мяч по полу, не отрывая от него рук; способствовать развитию координации при ходьбе по двухскатной доске и прыжках на батуте; воспитание взаимовыручки.</p> <p>Оборудование: дорожка со следами, двухскатная доска, батут.</p>	<p>Карточка младшей группы № 11</p>
<p>НОД № 12 Тема: «Чудо - нос»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу с выполнением заданий, ходьбе по скамейке и спуск с нее по наклонной доске; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, прыжках через шнуры;</p>	<p>Карточка младшей группы № 12</p>

	способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: шнуры, скамейка, мячи.	
НОД № 13 Тема: «Добрый обруч»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ободу обруча, по массажным коврикам; развитие вестибулярного аппарата и точности движения при лазании по шведской стенке с переходом на другой пролет, ходьбе приставным шагом по шнуру, прыжках из обруча в обруч; воспитывать смелость, дружелюбие. Оборудование: мячи, обручи, шнуры, шведская стенка, массажные коврики.	Карточка младшей группы № 13
НОД № 14 Тема: «Льдинки, ветер и мороз»	Задачи: упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прыжках на двух ногах с места; развивать силу и глазомер при лазании по наклонной лестнице; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: наклонная лестница, мячи, обручи.	Карточка младшей группы № 14
НОД № 15 Тема: «Непослушные мячики»	Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий инструктора; развивать координацию и точность движения при перешагивании через рейки лестницы лежащей на полу, ползание по скамейке на четвереньках; учить прыгать на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, фитболы, лестница, мячи, корзина.	Карточка младшей группы № 15
НОД № 16 Тема: «Новогоднее путешествие»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную, не задевая их; развивать координацию и точность движения в ползании по скамейке, и прыжках на двух ногах через шнуры, ходьбе по двухскатной доске; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: гимнастическая лестница, скамейка, мячи, двухскатная доска, шнуры.	Карточка младшей группы № 16
НОД № 17 Тема: «Зимние забавы»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в толкании мяча головой в ворота, прыжках в высоту с места; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: ребристая доска, канат, мячи.	Карточка младшей группы № 17
НОД № 18 Тема:	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге на	Карточка младшей группы

«Снежинки - пушинки»	<p>скорость, прыжках на батуте; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на набивном мяче, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, набивной мяч, батут.</p>	№ 18
НОД № 19 Тема: «Зайка беленький»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с перекатом, «змейкой», «гуськом», беге с ускорением и замедлением темпа, в прыжках через обручи; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, метанию мешочков с песком вдаль; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мешочки с песком, скамейка, обручи.</p>	Карточка младшей группы № 19
НОД № 20 Тема: «По загадочным следам»	<p>Задачи: закреплять умение в ходьбе на носках, на пятках, по следам, с выполнением заданий; упражнять ползании по туннелю, прыжках через препятствие (кубики); развитие координации движения при ходьбе «по узкой дорожке»; воспитание дружелюбия в играх.</p> <p>Оборудование: кубики, туннели, канат, дорожка со следами.</p>	Карточка младшей группы № 20
НОД № 21 Тема: «Морозко»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по «дорожкам здоровья», подлезании под шнур, по лестнице положенной на пол, в бросании мяча о стену; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: шнур, мячи, лестница.</p>	Карточка младшей группы № 21
НОД № 22 Тема: «Забавные зверята»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол, по беговой дорожке; развивать ловкость в прыжках через косички; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: косички, беговая дорожка, лестница.</p>	Карточка младшей группы № 22
НОД № 23 Тема: «Малыши – крепыши»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске с выполнением заданий, в прыжках в высоту, лазанью по гимнастической лестнице; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: гимнастическая лестница, ребристая доска, скамейка.</p>	Карточка младшей группы № 23
НОД № 24 Тема: «Звериная зарядка»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по двухскатной доске, ползанье на четвереньках; учить бросать мяч двумя руками от груди вдаль; способствовать формированию</p>	Карточка младшей группы № 24

	<p>привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мячи, дуги, двухскатная доска.</p>	
<p>НОД № 25 Тема: «Теремок»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задание по сигналу, ползании на четвереньках, по «дорожке - ёлочке»; учить перебрасывать мяч через сетку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия.</p> <p>Оборудование: дорожка - елочка, сетка, мячи.</p>	<p>Карточка младшей группы № 25</p>
<p>НОД № 26 Тема: «Птички летают»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, прыжках на фитболах, по наклонной дорожке; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: фитболы, доска, кубики.</p>	<p>Карточка младшей группы № 26</p>
<p>НОД № 27 Тема: «Помоги себе стать здоровым»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по следам, «змейкой», на носках, на пятках, в прыжках и лазании; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; развивать ловкость; воспитывать смелость.</p> <p>Оборудование: шведская лестница, шнуры, дорожка со следами.</p>	<p>Карточка младшей группы № 27</p>
<p>НОД № 28 Тема: «Ловкие ноги»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, с пятки, с носка, беге со сменой ведущего, перелезании через препятствие; учить ходить по скамейке с перешагиванием через кубики, прыгать в длину с места; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: мягкие модули, скамейка, кубики.</p>	<p>Карточка младшей группы № 28</p>
<p>НОД № 29 Тема: «На лесной опушке»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по ребристой доске, по канату, беге с ускорением по диагонали; учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками; закреплять умения в ползании на четвереньках по скамейке, прыжках на батуте; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, канат, батуты, мячи, скамейка.</p>	<p>Карточка младшей группы № 29</p>
<p>НОД № 30 Тема: «Царство мыльных пузырей»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с пятки, с носка, по канату прямо и боком, в беге враспынную, в прыжках, в катании мяча по полу друг другу в положении стоя; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, при лазании по шведской лестнице; воспитание взаимовыручки в играх.</p> <p>Оборудование: лестница, шведская стенка,</p>	<p>Карточка младшей группы № 30</p>

	мыльные пузыри.	
НОД № 31 Тема: «Солнечные зайчики»	Задачи: упражнять в ходьбе с мешочком на голове, беге враспынную с нахождением своего места; учить ползание по скамейке на коленях; развивать точность движения в прыжках и координацию при стоянии на набивном мяче; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. Оборудование: мешочки с песком, обручи, набивной мяч, скамейка.	Карточка младшей группы № 31
НОД № 32 Тема: «Веселится детвора»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. Оборудование: ленточки, мячи, корзины, горка.	Карточка младшей группы № 32

Средняя группа (4 – 5 лет)

<i>№ НОД Тема</i>	<i>Задачи. Оборудование.</i>	<i>Источник</i>
НОД № 1 Тема: «Непоседы»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползание на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.	Карточка средней группы №1
НОД № 2 Тема: «Непоседы»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползание на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.	Карточка средней группы № 2
НОД № 3 Тема: «Веселые зверята»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.	Карточка средней группы № 3

<p>НОД № 4 «Веселые зверята»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.</p>	<p>Карточка средней группы № 4</p>
<p>НОД № 5 Тема: «В гости к игрушкам»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.</p>	<p>Карточка средней группы № 5</p>
<p>НОД № 6 Тема: «В гости к игрушкам»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях–толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.</p>	<p>Карточка средней группы № 6</p>
<p>НОД № 7 Тема: «Кто я?»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове; учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.</p>	<p>Карточка средней группы № 7</p>
<p>НОД № 8 Тема: «Кто я?»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове; учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.</p>	<p>Карточка средней группы № 8</p>
<p>НОД № 9 Тема: «Вот я какой»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при</p>	<p>Карточка средней группы № 9</p>

	<p>ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.</p> <p>Оборудование: канат, дуги, обручи.</p>	
<p>НОД № 10 Тема: «Вот я какой»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; продолжать закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.</p> <p>Оборудование: канат, дуги, обручи.</p>	<p>Карточка средней группы № 10</p>
<p>НОД № 11 Тема: «Ловкие ножки»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, ленточки.</p>	<p>Карточка средней группы № 11</p>
<p>НОД № 12 Тема: «Ловкие ножки»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, ленточки.</p>	<p>Карточка средней группы № 12</p>
<p>НОД № 13 Тема: «Дети и игра»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.</p>	<p>Карточка средней группы № 13</p>
<p>НОД № 14 Тема: «Дети и игра»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.</p>	<p>Карточка средней группы № 14</p>

НОД № 15 Тема: «Озорники»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.	Карточка средней группы № 15
НОД № 16 Тема: «Озорники»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.	Карточка средней группы № 16
НОД № 17 Тема: «Невероятные приключения»	Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.	Карточка средней группы № 17
НОД № 18 Тема: «Невероятные приключения»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.	Карточка средней группы № 18
НОД № 19 Тема: «Затейники»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.	Карточка средней группы № 19
НОД № 20 Тема: «Затейники»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.	Карточка средней группы № 20
НОД № 21 Тема:	Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать	Карточка средней группы № 21

«Малыши – крепыши»	<p>точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.</p>	
<p>НОД № 22 Тема: «Малыши – крепыши»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.</p>	Карточка средней группы № 22
<p>НОД № 23 Тема: «Мышки – шалунишки»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.</p>	Карточка средней группы № 23
<p>НОД № 24 Тема: «Мышки – шалунишки»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.</p>	Карточка средней группы № 24
<p>НОД № 25 Тема: «Королевство простуды»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.</p>	Карточка средней группы № 25
<p>НОД № 26 Тема: «Королевство</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия,</p>	Карточка средней группы № 26

простуды»	<p>ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.</p>	
НОД № 27 Тема: «Снежинки»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру «бегущая дорожка», мячи.</p>	Карточка средней группы № 27
НОД № 28 Тема: «Снежинки»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру «бегущая дорожка», мячи.</p>	Карточка средней группы № 28
НОД № 29 Тема: «Быстрые и ловкие»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.</p>	Карточка средней группы № 29
НОД № 30 Тема: «Быстрые и ловкие»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.</p>	Карточка средней группы № 30
НОД № 31 Тема: «Зимние забавы»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.</p> <p>Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,</p>	Карточка средней группы № 31

<p>НОД № 32 Тема: «Зимние забавы»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,</p>	<p>Карточка средней группы № 32</p>
<p>НОД № 33 Тема: «Веселые мячики»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.</p>	<p>Карточка средней группы № 33</p>
<p>НОД № 34 Тема: «Веселые мячики»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.</p>	<p>Карточка средней группы № 34</p>
<p>НОД № 35 Тема: «Наши помощники»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».</p>	<p>Карточка средней группы № 35</p>
<p>НОД № 36 Тема: «Наши помощники»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».</p>	<p>Карточка средней группы № 36</p>
<p>НОД № 37 Тема: «Хитрые»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге враспынную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при</p>	<p>Карточка средней группы № 37</p>

лисята»	<p>ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>	
НОД № 38 Тема: «Хитрые лисята»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге врассыпную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>	Карточка средней группы № 38
НОД № 39 Тема: «Угадай кто?»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.</p>	Карточка средней группы № 39
НОД № 40 Тема: «Угадай кто?»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.</p>	Карточка средней группы № 40
НОД № 41 Тема: «Верные друзья»	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.</p>	Карточка средней группы № 41
НОД № 42 Тема: «Верные друзья»	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.</p>	Карточка средней группы № 42

НОД № 43 Тема: «Я, веселый Здоровейка»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.	Карточка средней группы № 43
НОД № 44 Тема: «Я, веселый Здоровейка»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног.	Карточка средней группы № 44
НОД № 45 Тема: «Я и мои движения»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; Оборудование: «беговой дорожке».	Карточка средней группы № 45
НОД № 46 Тема: «Я и мои движения»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; Оборудование: «беговой дорожке».	Карточка средней группы № 46
НОД № 47 Тема: «Чудо - нос»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.	Карточка средней группы № 47
НОД № 48 Тема: «Чудо - нос»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.	Карточка средней группы № 48
НОД № 49 Тема: «Птички летают»	Задачи: упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.	Карточка средней группы № 49
НОД № 50	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по	Карточка средней

Тема: «Птички летают»	массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.	группы № 50
НОД № 51 Тема: «Волшебные фигуры»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.	Карточка средней группы № 51
НОД № 52 Тема: «Волшебные фигуры»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке. Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.	Карточка средней группы № 52
НОД № 53 Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях. Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	Карточка средней группы № 53
НОД № 54 Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях. Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	Карточка средней группы № 54
НОД № 55 Тема: «Гимнастичес кие движения»	Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке»; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.	Карточка средней группы № 55
НОД № 56 Тема: «Гимнастичес кие движения»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке»; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.	Карточка средней группы № 56

НОД № 57 Тема: «Юные спортсмены»	Задачи: упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползанье по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	Карточка средней группы № 57
НОД № 58 Тема: «Юные спортсмены»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползанье по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	Карточка средней группы № 58
НОД № 59 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	Карточка средней группы № 59
НОД № 60 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	Карточка средней группы № 60
НОД № 61 Тема: «На лесной поляне»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.	Карточка средней группы № 61
НОД № 62 Тема: «На лесной поляне»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.	Карточка средней группы № 62
НОД № 63 Тема: «Солнечные»	Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать	Карточка средней группы № 63

зайчики»	<p>координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.</p>	
<p>НОД № 64 Тема: «Солнечные зайчики»</p>	<p>Задачи: закреплять навык в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.</p>	Карточка средней группы № 64

Старшая группа (5 – 6 лет)

<i>№ НОД Тема</i>	<i>Задачи. Оборудование.</i>	<i>Источник</i>
<p>НОД № 1 Тема: «Лесные птицы»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, беге, в прыжках на двух ногах; развивать глазомер и ловкость, точность движения в отбивании мяча, удержании равновесие, «стоя на 1ноге»; воспитывать честность, дружелюбия, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.</p> <p>Оборудование: мячи, массажные дорожки.</p>	Карточка старшей группы № 1
<p>НОД № 2 Тема: «Лесные птицы»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, беге, в прыжках на двух ногах; развивать глазомер и ловкость, точность движения в отбивании мяча, удержании равновесие, «стоя на 1ноге»; воспитывать честность, дружелюбия, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений.</p> <p>Оборудование: мячи, массажные дорожки.</p>	Карточка старшей группы № 2
<p>НОД № 3 Тема: «Цветик – Семицветик»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, ползании на четвереньках; учить прыгать продвигаясь вперед на гимнастических мячах; сохранять равновесие; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: гимнастическая стенка, погремушки, фитболы, дуги, мячи, мешочки с песком.</p>	Карточка старшей группы № 3

<p>НОД № 4</p> <p>Тема: «Цветик – Семицветик»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, ползании на четвереньках; учить прыгать продвигаясь вперед на гимнастических мячах; сохранять равновесие; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: гимнастическая стенка, погремушки, фитболы, дуги, мячи, мешочки с песком.</p>	<p>Карточка старшей группы № 4</p>
<p>НОД № 5</p> <p>Тема: «Стройная спинка»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, на внешней стороне стопы, выпадами, по массажным коврикам, беге с захлестом голени; развивать координацию и точность движения в прыжках, ползании по скамейки, ходьбе по канату; учить перебрасывать мяч друг другу от груди, правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: канат, скамейка, мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 5</p>
<p>НОД № 6</p> <p>Тема: «Стройная спинка»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, на внешней стороне стопы, выпадами, по массажным коврикам, беге с захлестом голени; развивать координацию и точность движения в прыжках, ползании по скамейки, ходьбе по канату; учить перебрасывать мяч друг другу от груди, правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: канат, скамейка, мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 6</p>
<p>НОД № 7</p> <p>Тема: «Я и движения»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге с подпрыгиванием до предмета; учить прыгать на батуте и ползать по – пластунски на четвереньках под дуги; развивать равновесие и координацию движения при ходьбе по лестнице положенной на пол; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи, лестница, дуги, батут.</p>	<p>Карточка старшей группы № 7</p>
<p>НОД № 8</p> <p>Тема: «Я и движения»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге с подпрыгиванием до предмета; учить прыгать на батуте и ползать по – пластунски на четвереньках под дуги; развивать равновесие и координацию движения при ходьбе по лестнице положенной на пол; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи, лестница, дуги, батут.</p>	<p>Карточка старшей группы № 8</p>
<p>НОД № 9</p> <p>Тема: «Красивая</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по деревянным брускам, с носка, спиной вперед, через косички, беге «Змейкой», в прокатывании мяча; развивать координацию и точность движения; учить ползать на животе по скамейке, подтягиваясь</p>	<p>Карточка старшей группы № 9</p>

осанка»	руками; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: косички, деревянные бруски, скамейки, мячи.	
НОД № 10 Тема: «Красивая осанка»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по деревянным брускам, с носка, спиной вперед, через косички, беге «Змейкой», в прокатывании мяча; развивать координацию и точность движения; учить ползать на животе по скамейке, подтягиваясь руками; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: косички, деревянные бруски, скамейки, мячи.	Карточка старшей группы № 10
НОД № 11 Тема: «Здоровые ножки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, скрестным шагом, по массажным коврикам, по камешкам, беге с ускорением по диагонали; учить бросать и ловить мяч, после отскока от земли; способствовать развитию координации и точности движения в прыжках с разбега и перелезании через препятствия; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: платочки, канат с мешочком, мягкие модули.	Карточка старшей группы № 11
НОД № 12 Тема: «Здоровые ножки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, скрестным шагом, по массажным коврикам, по камешкам, беге с ускорением по диагонали; учить бросать и ловить мяч, после отскока от земли; способствовать развитию координации и точности движения в прыжках с разбега и перелезании через препятствия; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: платочки, канат с мешочком, мягкие модули.	Карточка старшей группы № 12
НОД № 13 Тема: «Веселый мяч»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках; по узкой дорожке парами, с движением рук в различных направлениях; учить прокатывать обруч в прямом направлении; развивать координацию и точность движения при балансирах на набивном мяче и прыжках на гимнастических мячах; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: набивной мяч, веревочная лестница, обручи, гимнастические мячи.	Карточка старшей группы № 13
НОД № 14 Тема:	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках; по узкой дорожке парами, с движением рук в различных направлениях; учить прокатывать обруч в прямом направлении; развивать	Карточка старшей группы

«Веселый мяч»	<p>координацию и точность движения при балансиру на набивном мяче и прыжках на гимнастических мячах; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: набивной мяч, веревочная лестница, обручи, гимнастические мячи.</p>	№ 14
<p>НОД № 15</p> <p>Тема:</p> <p>«Сбор урожая»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, по «дорожке – елочке», по «дорожкам здоровья», в прыжках и ползании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке перешагивая через кубики; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейки, мячи, кант, кубики, желуди и каштаны, обручи.</p>	<p>Карточка</p> <p>старшей группы</p> <p>№ 15</p>
<p>НОД № 16</p> <p>Тема:</p> <p>«Сбор урожая»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, по «дорожке – елочке», по «дорожкам здоровья», в прыжках и ползании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке перешагивая через кубики; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейки, мячи, канат, кубики, желуди и каштаны, обручи.</p>	<p>Карточка</p> <p>старшей группы</p> <p>№ 16</p>
<p>НОД № 17</p> <p>Тема:</p> <p>«Ровная спинка»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, беге галопом, с подпрыгиванием до предмета, с ускорением по диагонали; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании, ползании на четвереньках, а также в прокатывании мяча в прямом направлении; формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи.</p>	<p>Карточка</p> <p>старшей группы</p> <p>№ 17</p>
<p>НОД № 18</p> <p>Тема:</p> <p>«Ровная спинка»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, беге галопом, с подпрыгиванием до предмета, с ускорением по диагонали; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; способствовать развивать координацию и точность движения в прыжках и ползании на четвереньках, а также в прокатывании мяча в прямом направлении; формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи.</p>	<p>Карточка</p> <p>старшей группы</p> <p>№ 18</p>
<p>НОД № 19</p> <p>Тема:</p> <p>«Шалунишки»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках через горку и виси на канате; формировать основные представления о строении и функциях тела; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастический комплекс, теннисная ракетка, мяты, мягкие модули.</p>	<p>Карточка</p> <p>старшей группы</p> <p>№ 19</p>

<p>НОД № 20</p> <p>Тема: «Шалунишки»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках через горку и висе на канате; формировать основные представления о строении и функциях тела; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастический комплекс, теннисная ракетка, мяты, мягкие модули.</p>	<p>Карточка старшей группы № 20</p>
<p>НОД № 21</p> <p>Тема: «Детективы»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, по отпечаткам рук и ног, беге «змейкой» на носочках; учить ходить по 3 рейке гимнастической лестниц, приставным шагом, крутить педали на велотренажере; развивать координацию и точность движения в прыжках и перебрасывание мяча; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: стойки, мячи, обручи, велотренажер.</p>	<p>Карточка старшей группы № 21</p>
<p>НОД № 22</p> <p>Тема: «Детективы»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, по отпечаткам рук и ног, беге «змейкой» на носочках; учить ходить по 3 рейке гимнастической лестниц, приставным шагом, крутить педали на велотренажере; развивать координацию и точность движения в прыжках и перебрасывание мяча; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: стойки, мячи, обручи, велотренажер.</p>	<p>Карточка старшей группы № 22</p>
<p>НОД № 23</p> <p>Тема: «Загадка»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках и ползании; на тренажере «Беговая дорожка»; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: туннели, обручи, кубики, беговая дорожка.</p>	<p>Карточка старшей группы № 23</p>
<p>НОД № 24</p> <p>Тема: «Загадка»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках и ползании; на тренажере «Беговая дорожка»; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: туннели, обручи, кубики, беговая дорожка.</p>	<p>Карточка старшей группы № 24</p>
<p>НОД № 25</p> <p>Тема:</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге; укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и</p>	<p>Карточка старшей группы</p>

«Геометрическая зарядка»	мелких мышечных группах; воспитывать выдержку, терпение. Оборудование: ленточки, канат, обручи, мячи.	№ 25
НОД № 26 Тема: «Геометрическая зарядка»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге; укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; воспитывать выдержку, терпение. Оборудование: ленточки, канат, обручи, мячи.	Карточка старшей группы № 26
НОД № 27 Тема: «Забавы зимушки зимы»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, в разных направлениях со сменой ведущего, по канату, на внешней и внутренней стороне стопы; учить сохранению равновесия при стойке на одной ноге, прыжках на мячах; развивать координацию движения при ходьбе по наклонной лестнице; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: канат, лестница, гимнастические мячи, мячи.	Карточка старшей группы № 27
НОД № 28 Тема: «Забавы зимушки зимы»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, в разных направлениях со сменой ведущего, по канату, на внешней и внутренней стороне стопы; учить сохранению равновесия при стойке на одной ноге, прыжках на мячах; развивать координацию движения при ходьбе по наклонной лестнице; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: канат, лестница, гимнастические мячи, мячи.	Карточка старшей группы № 28
НОД № 29 Тема: «Снежинки пушинки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, кружась, в легком беге, подскоки; развитие внимание, быстроты реакции, укрепляющее и общеразвивающее воздействие в эстафетах и играх; повышать эмоциональный тонус. Оборудование: туннели, шайбы, клюшки, разрезные картинки, мячи.	Карточка старшей группы № 29
НОД № 30 Тема: «Снежинки пушинки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, кружась, в легком беге, подскоки; развивать внимание, быстроту реакции, укрепляющее и общеразвивающее воздействие в эстафетах и играх; повышать эмоциональный тонус. Оборудование: туннели, шайбы, клюшки, разрезные картинки, мячи.	Карточка старшей группы № 30

<p>НОД № 31</p> <p>Тема: «Волшебный обруч»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «по-медвежьей», «змейкой», по массажным коврикам; продолжать учить ходьбе по скамейке с выполнением задания, прыжкам с продвижением вперед; развитие ловкости, координации движений, внимания, укрепление мышц туловища и конечностей, умение действовать в коллективе.</p> <p>Оборудование: стойки, скамейка, мячи, обручи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 31</p>
<p>НОД № 32</p> <p>Тема: «Волшебный обруч»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «по-медвежьей», «змейкой», по массажным коврикам; продолжать учить ходьбе по скамейке с выполнением задания, прыжкам с продвижением вперед; развитие ловкости, координации движений, внимания, укрепление мышц туловища и конечностей, умение действовать в коллективе.</p> <p>Оборудование: стойки, скамейка, мячи, обручи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 32</p>
<p>НОД № 33</p> <p>Тема: «Зимние виды спорта»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; учить точности и координации движения в прыжках через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног, прокатывании мяча в прямом направлении; воспитание внимания, воображения.</p> <p>Оборудование: мячи, стойки.</p>	<p>Карточка старшей группы № 33</p>
<p>НОД № 34</p> <p>Тема: «Зимние виды спорта»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; учить точности и координации движения в прыжках через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног, прокатывании мяча в прямом направлении; воспитание внимания, воображения.</p> <p>Оборудование: мячи, стойки.</p>	<p>Карточка старшей группы № 34</p>
<p>НОД № 35</p> <p>Тема: «Циркачи»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; Развитие равновесия и быстроты реакции в прыжках на гимнастических мячах и лазании по веревочной лестнице, балансира на набивном мяче; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.</p> <p>Оборудование: набивной мяч, веревочная лестница, гимнастические мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 35</p>
<p>НОД № 36</p> <p>Тема: «Циркачи»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; развитие равновесия и быстроты реакции в прыжках на гимнастических мячах и лазании по веревочной лестнице, балансира на набивном мяче; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.</p> <p>Оборудование: набивной мяч, веревочная лестница, гимнастические мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 36</p>

НОД № 37 Тема: «Здоровая осанка»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора, прыжках на батуте; развивать ловкость и сноровку в бросках с мячом, равновесие; продолжать учить действовать по сигналу. Оборудование: скамейка, мешочки с песком, мячи, батуты.	Карточка старшей группы № 37
НОД № 38 Тема: «Здоровая осанка»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора, прыжках на батуте; развивать ловкость и сноровку в бросках с мячом, равновесие; продолжать учить действовать по сигналу. Оборудование: скамейка, мешочки с песком, мячи, батуты.	Карточка старшей группы № 38
НОД № 39 Тема: «Турпоход»	Задачи: развитие координации движения во время ходьбы и бега, быстроты реакции; тренировка в быстроте движений в прыжках и лазании; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп; воспитывать умение действовать в коллективе. Оборудование: шведская стенка, мешочки с песком.	Карточка старшей группы № 39
НОД № 40 Тема: «Турпоход»	Задачи: продолжать развивать координацию движения во время ходьбы и бега, быстроты реакции; тренировка в быстроте движений в прыжках и лазании; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп; воспитывать умение действовать в коллективе. Оборудование: шведская стенка, мешочки с песком.	Карточка старшей группы № 40
НОД № 41 Тема: «Здоровячки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, в полуприсяде, игровых движениях; развивать ловкость и глазомер в прыжках через скакалку, висе на кольцах; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений и равновесия; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: гимнастическая стенка, скакалка, спортивный уголок (кольца).	Карточка старшей группы № 41
НОД № 42 Тема: «Здоровячки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, в полуприсяде, игровых движениях; развивать ловкость и глазомер в прыжках через скакалку, висе на кольцах; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений и равновесия; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: гимнастическая стенка, скакалка, спортивный уголок (кольца).	Карточка старшей группы № 42

<p>НОД № 43</p> <p>Тема: «Волшебная палочка»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях; развивать координацию и точность движения в прыжках и ходьбе на носках между набивными мячами; закреплять навык в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки, малые мячи, набивные мячи, скамейка, обручи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 43</p>
<p>НОД № 44</p> <p>Тема: «Волшебная палочка»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях; развивать координацию и точность движения в прыжках и ходьбе на носках между набивными мячами; закреплять навык в ползании по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: гимнастические палки, малые мячи, набивные мячи, скамейка, обручи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 44</p>
<p>НОД № 45</p> <p>Тема: «Страна Спортландия»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через набивные мячи, с остановкой и проверкой осанки, в беге змейкой; учить отбивать мяч одной рукой на месте и с продвижением вперед, правильно дышать во время занятия; закреплять навык ходьбе по лестнице положенной на пол и прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом на уровне щиколоток; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические палки, шведская стенка, мячи, лестница.</p>	<p>Карточка старшей группы № 45</p>
<p>НОД № 46</p> <p>Тема: «Страна Спортландия»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через набивные мячи, с остановкой и проверкой осанки, в беге змейкой; учить отбивать мяч одной рукой на месте и с продвижением вперед, правильно дышать во время занятия; закреплять навык ходьбе по лестнице положенной на пол и прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом на уровне щиколоток; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические палки, шведская стенка, мячи, лестница.</p>	<p>Карточка старшей группы № 46</p>
<p>НОД № 47</p> <p>Тема: «Закаливание»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; продолжать развивать зрительный анализатор и координацию движения в бросании мяча в горизонтальную цель; закреплять навык в лазании по веревочной лестнице, прыжках; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические мячи,</p>	<p>Карточка старшей группы № 47</p>

	веревочная лестница.	
НОД № 48 Тема: «Закаливание»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; продолжать развивать зрительный анализатор и координацию движения в бросании мяча в горизонтальную цель; закреплять навык в лазании по веревочной лестнице, прыжках; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи, гимнастические мячи, веревочная лестница.	Карточка старшей группы № 48
НОД № 49 Тема: «Хрустальные ножки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, через палки, с выпадами, скрестным шагом, беге «змейкой»; учить ходить по наклонной лестнице, лазанию по канату; продолжать развивать координацию и точность движения в) прыжках на двух ногах с продвижением вперед; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, лестница, обручи, ленточки.	Карточка старшей группы № 49
НОД № 50 Тема: «Хрустальные ножки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, через палки, с выпадами, скрестным шагом, беге «змейкой»; учить ходить по наклонной лестнице, лазанию по канату; продолжать развивать координацию и точность движения в) прыжках на двух ногах с продвижением вперед; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, лестница, обручи, ленточки.	Карточка старшей группы № 50
НОД № 51 Тема: «Полезные привычки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, беге с захлестом голени; развивать координацию и точность движения в прыжках и равновесии; продолжать учить работать на тренажерах; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: набивной мяч, тренажеры: «бегущий по волнам», «велотренажер», «мини - степ», гимнастическая палка, канат.	Карточка старшей группы № 51
НОД № 52 Тема: «Полезные привычки»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра, беге с захлестом голени; развивать координацию и точность движения в прыжках и равновесии; продолжать учить работать на тренажерах; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: набивной мяч, тренажеры: «бегущий по волнам», «велотренажер», «мини - степ», гимнастическая палка, канат.	Карточка старшей группы № 52

<p>НОД № 53</p> <p>Тема: «Зеленый огонек»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения при ходьбе по канату, прокатывании мяча в прямом направлении; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой, прыжкам с мячом, зажатым между ног; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.</p> <p>Оборудование: канат, мячи, лестница, кегли.</p>	<p>Карточка старшей группы № 53</p>
<p>НОД № 54</p> <p>Тема: «Зеленый огонек»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения при ходьбе по канату, прокатывании мяча в прямом направлении; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой, прыжкам с мячом, зажатым между ног; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.</p> <p>Оборудование: канат, мячи, лестница, кегли.</p>	<p>Карточка старшей группы № 54</p>
<p>НОД № 55</p> <p>Тема: «Мышцы, кости и суставы»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе с мячом в руках, на носках - мяч вверх; на пятках - мяч вниз, на внешней стороне стопы, мяч перед грудью, беге с ускорением; закреплять умения в висе на гимнастической стенке с выполнением упражнений, прыжках; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, батут, канат.</p>	<p>Карточка старшей группы № 55</p>
<p>НОД № 56</p> <p>Тема: «Мышцы, кости и суставы»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с мячом в руках, на носках- мяч вверх; на пятках - мяч вниз, на внешней стороне стопы, мяч перед грудью, беге с ускорением; закреплять умения в висе на гимнастической стенке с выполнением упражнений, прыжках; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, батут, канат.</p>	<p>Карточка старшей группы № 56</p>
<p>НОД № 57</p> <p>Тема: «Образно – игровое занятие»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях; развивать глазомер и ловкость, точность движения при ходьбе по гимнастической скамейке, лазаньи по шведской лестнице, прыжках в высоту с разбега; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: шведская лестница, скамейка, мячи, маты.</p>	<p>Карточка старшей группы № 57</p>
<p>НОД № 58</p> <p>Тема: «Образно</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях; развивать глазомер и ловкость, точность движения при ходьбе по гимнастической скамейке, лазанье по шведской</p>	<p>Карточка старшей группы</p>

– игровое занятие»	лестнице, прыжках в высоту с разбега; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: шведская лестница, скамейка, мячи, маты.	№ 58
НОД № 59 Тема: «Элементы акробатики»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, отбивании мяча одной и двумя руками, прыжках в длину с места и на батуте; развитие внимание, быстроты реакции, ловкости и сноровки, укрепляющее и общеразвивающее воздействие; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: платочек, батут, канат, мячи.	Карточка старшей группы № 59
НОД № 60 Тема: «Элементы акробатики»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, отбивании мяча одной и двумя руками, прыжках в длину с места и на батуте; развитие внимание, быстроты реакции, ловкости и сноровки, укрепляющее и общеразвивающее воздействие; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: платочек, батут, канат, мячи.	Карточка старшей группы № 60
НОД № 61 «Веселые фломастеры»	Задачи: закреплять навык в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора, прыжках, работе на тренажерах; развивать координацию и точность движения в бросании мяча в стенку и ловля его после отскока, сохранении равновесия на набивном мяче; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: набивной мяч, «велотренажер», скакалка, фломастеры.	Карточка старшей группы № 61
НОД № 62 Тема: «Веселые фломастеры»	Задачи: продолжать закреплять навык в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора, прыжках, работе на тренажерах; развивать координацию и точность движения в бросании мяча в стенку и ловля его после отскока, сохранении равновесия на набивном мяче; формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища и конечностей; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: набивной мяч, «велотренажер», скакалка, фломастеры.	Карточка старшей группы № 62
НОД № 63 Тема: «Наши мышцы»	Задачи: закреплять навык в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора, отбивании мяча; развивать координацию и точность движения в ползании и прыжках; продолжать учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: кегли, гимнастические мячи, батут,	Карточка старшей группы № 63

	мячи.	
НОД № 64 Тема: «Наши мышцы»	Задачи: закреплять навык в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора, отбивании мяча; развивать координацию и точность движения в ползании и прыжках; продолжать учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: кегли, гимнастические мячи, батут, мячи.	Карточка старшей группы № 64

5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Подбор оборудования для двигательной деятельности определяется программными задачами, учитывается развитие двигательных навыков детей

Педагогическая целесообразность, позволяющая предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно - развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что

благоприятно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Развивающая среда спортивного зала:

- вариативна - многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах на занятии, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия – тренировки, основанные на подвижных играх);

- полифункциональной, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжка. Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании;

- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющая, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания – перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, пространство для выполнения подвижных игр, тренажёрный зал);

- адаптивной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей; при создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности;

- Безопасной, т.е. соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной

активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

IV. Дополнительный раздел

1.Краткая презентация Программы.

Дополнительная образовательная программа по оздоровительной гимнастике МАДОУ детского сада №18, г. Кропоткина разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования и с учетом методических рекомендаций Красиковой И.С., Подольской Е.И., а также моего личного опыта с детьми дошкольного возраста.

Мы знаем, что полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

Данная программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 6 лет. Срок реализации 4 года.

Длительность занятия соответствует СанПиН 2.4.1.3049 - 13. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество занятий в год:

32 занятия для детей 3- 4 лет; по 64 для детей с 4 – 6 лет. Основная форма занятий - групповая.

В процессе ее реализации ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения.

Цель программы - воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.

Задачи программы:

- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, выработка правильной осанки;
- развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- приобретение спортивных навыков не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- закаливание.

В процессе освоения программы у детей формируются физические качества, осознанная потребность заниматься спортом и здоровым образом жизни, поддерживается интерес к сохранению своего здоровья.

Эффективность результатов реализации Программы усиливается при выполнении главного условия — сотрудничества педагогов с семьей воспитанника как главных заказчиков.

Большое внимание уделяется установлению тесного и постоянного сотрудничества МАДОУ и семьи, позволяющее помочь родителям наладить партнерский диалог со своим ребенком на основе полученных знаний о возрастных психофизиологических закономерностях и индивидуальных особенностях детей.

Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной Программой происходит на родительских собраниях, на которых организуется целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни в семье, раздаются памятки, буклеты, совместные развлечения для детей и родителей.

По запросам родителей проводятся консультации, подбор и разработка индивидуальных комплексов упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома.

В конце года проводится открытое занятие с детьми для родителей.