

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 № 1_
от 30. августа 2021года

УТВЕРЖДАЮ

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

приказ № 185-к
« 31 » августа 2021г.

МП



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 2года - 96ч. (1год – 32 ч., 2год -64 ч.)

Возрастная категория: от 3 до 5 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

**КОПИЯ
ВЕРНА**



Заведующий
МАДОУ ЦРР-д/с № 18

Г. В. Волкова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительная гимнастика» 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.

Направленность дополнительной образовательной программы «Оздоровительная гимнастика» - физкультурно – оздоровительная. 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 корректируют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Она нацелена на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни.

Актуальность программы заключается в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса.

При систематическом посещении занятий «Оздоровительной гимнастики» у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества.

Новизна программы «Оздоровительная гимнастика». С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя специальные коррекционные упражнения на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий в игровой деятельности. Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

Отличительная особенность данной программы – это тематическое планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Адресат программы «Оздоровительная гимнастика» - дети дошкольного возраста с 3 до 6 лет.

<p>Цель и задачи программы</p>	<p>Цель программы - воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
--------------------------------	---

	<p>нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • закаливание.
<p>Содержание программы</p>	<p>Данная программа имеет физкультурно – оздоровительную направленность и предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 6 лет.</p> <p>В процессе ее реализации ребенок овладеет 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.</p> <p>Основные принципы построения программы это: связь теории с практикой, доступность, наглядность, научность, последовательность и систематичность, дифференциация с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, принцип организации здорового образа жизни.</p>
<p>Реализация программы</p>	<p style="text-align: center;">Этапы реализации программы</p> <p><i>Адаптационный этап:</i></p> <p>а) к коллективу, среде и условиям занятия;</p> <p>б) выявление исходного уровня ребенка;</p> <p>в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.</p> <p><i>Воспитательный этап:</i></p> <p>а) осознанного отношения к занятиям;</p> <p>б) подготовка к систематическим занятиям;</p> <p>в) формирование доверительных отношений: инструктор-ребенок, ребенок–ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.</p> <p><i>Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):</i></p> <p>а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);</p> <p>б) формирования групп по возрасту или диагнозу;</p> <p>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).</p> <p><i>Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):</i></p>

	<p>а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;</p> <p>б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).</p>
Срок реализации, особенности организации	<p>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. Виды занятий – практически - теоретические.</p>
Набор	<p>Для успешной реализации программы в учебной группе должно быть не более 15 – 19 человек.</p> <p>Состав детей в группе подбирается по:</p> <ul style="list-style-type: none"> • возрасту; • группам здоровья; • диагнозам.
Форма проведения занятий	Групповая.
Образовательные технологии	Технологии личностно-ориентированного обучения, игровые, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающие, коррекционные.
Кадровые условия реализации программы	Для реализации программы «Оздоровительная гимнастика» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями и умениями в области физической культуры, знающий специфику ДОО.
Результат реализации программы	<p>Первый год обучения.</p> <p>Младший возраст.</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; • умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями; • владеют 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.

	<p>Старший возраст.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	--

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:		32часа
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

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	Карточка младшей группы № 2

	<p>дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: стойки и канат, гимнастическая скамейка, шнур.</p>	
<p>НОД № 3 Тема: «Веселая белочка»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: шнуры, доска.</p>	<p>Карточка младшей группы № 3</p>
<p>НОД № 4 Тема: «Непоседы»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, тоннель (дуги), обручи, доска.</p>	<p>Карточка младшей группы № 4</p>
<p>НОД № 5 Тема: «Медвежата - шалунишки»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: стульчики и мячи, фитболы по количеству детей, горка.</p>	<p>Карточка младшей группы № 5</p>
<p>НОД № 6 Тема: «Колобок»</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег враспынную, по ограниченной площади; учить лазать по 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>Карточка младшей группы № 6</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</p>	<p>Карточка младшей группы № 9</p>

	<p>группировке, в перепрыгивании через обручи на двух ногах; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ребристая дорожка, обручи, шнуры.</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 прыгиванием 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; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: шнуры, скамейка, мячи.</p>	<p>Карточка младшей группы № 12</p>
<p>НОД № 13 Тема: «Добрый обруч»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: мячи, обручи, шнуры, шведская стенка, массажные коврики.</p>	<p>Карточка младшей группы № 13</p>
<p>НОД № 14 Тема: «Льдинки, ветер и мороз»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: наклонная лестница, мячи, обручи.</p>	<p>Карточка младшей группы № 14</p>
<p>НОД № 15 Тема: «Непослушные мячики»</p>	<p>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</p>	<p>Карточка младшей группы № 15</p>

	фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, фитболы, лестница, мячи, корзина.	
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: «Снежинки - пушинки»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге на 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. Оборудование: скамейка, набивной мяч, батут.	Карточка младшей группы № 18
НОД № 19 Тема: «Зайка беленький»	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. Оборудование: мешочки с песком, скамейка, обручи.	Карточка младшей группы № 19
НОД № 20 Тема: «По загадочным следам»	Задачи: закреплять умение в ходьбе на носках, на пятках, по следам, с выполнением заданий; упражнять ползание по туннелю, прыжках через препятствие (кубики); развитие координации движения при ходьбе «по узкой дорожке»; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: кубики, туннели, канат, дорожка со следами.	Карточка младшей группы № 20
НОД № 21 Тема: «Морозко»	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	Карточка младшей группы № 21

	упражнениях. Оборудование: шнур, мячи, лестница.	
НОД № 22 Тема: «Забавные зверята»	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. Оборудование: косички, беговая дорожка, лестница.	Карточка младшей группы № 22
НОД № 23 Тема: «Малыши – крепыши»	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. Оборудование: гимнастическая лестница, ребристая доска, скамейка.	Карточка младшей группы № 23
НОД № 24 Тема: «Звериная зарядка»	Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по двухскатной доске, ползание на четвереньках; учить бросать мяч двумя руками от груди вдаль; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи, дуги, двухскатная доска.	Карточка младшей группы № 24
НОД № 25 Тема: «Теремок»	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. Оборудование: дорожка - елочка, сетка, мячи.	Карточка младшей группы № 25
НОД № 26 Тема: «Птички летают»	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. Оборудование: фитболы, доска, кубики.	Карточка младшей группы № 26
НОД № 27 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	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. Оборудование: шведская лестница, шнуры, дорожка со следами.	Карточка младшей группы № 27
НОД № 28	Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке	Карточка

Тема: «Ловкие ноги»	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. Оборудование: мягкие модули, скамейка, кубики.	младшей группы № 28
НОД № 29 Тема: «На лесной опушке»	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. Оборудование: ребристая доска, канат, батуты, мячи, скамейка.	Карточка младшей группы № 29
НОД № 30 Тема: «Царство мыльных пузырей»	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. Оборудование: лестница, шведская стенка, мыльные пузыри.	Карточка младшей группы № 30
НОД № 31 Тема: «Солнечные зайчики»	Задачи: упражнять в ходьбе с мешочком на голове, беге враспынную с нахождением своего места; учить ползанию 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 ходить по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать	Карточка средней группы №1

	<p>координацию и точность движения в ползание на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.</p>	
<p>НОД № 2 Тема: «Непоседы»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.</p>	<p>Карточка средней группы № 2</p>
<p>НОД № 3 Тема: «Веселые зверята»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.</p>	<p>Карточка средней группы № 3</p>
<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 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>Карточка средней группы № 9</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</p>	<p>Карточка средней группы № 12</p>

	отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, ленточки.	
НОД № 13 Тема: «Дети и игра»	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. Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	Карточка средней группы № 13
НОД № 14 Тема: «Дети и игра»	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. Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	Карточка средней группы № 14
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»	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;	Карточка средней группы № 18

приключения »	способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.	
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: «Малыши – крепыши»	Задачи: 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. Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.	Карточка средней группы № 21
НОД № 22 Тема: «Малыши – крепыши»	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. Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.	Карточка средней группы № 22
НОД № 23 Тема: «Мышки – шалунишки»	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. Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.	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>	<p>Карточка средней группы № 24</p>
<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>	<p>Карточка средней группы № 25</p>
<p>НОД № 26 Тема: «Королевство простуды»</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, 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>	<p>Карточка средней группы № 26</p>
<p>НОД № 27 Тема: «Снежинки»</p>	<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>	<p>Карточка средней группы № 27</p>
<p>НОД № 28 Тема: «Снежинки»</p>	<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>	<p>Карточка средней группы № 28</p>
<p>НОД № 29 Тема: «Быстрые и</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекачивании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить</p>	<p>Карточка средней группы № 29</p>

ловкие»	правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.	
НОД № 30 Тема: «Быстрые и ловкие»	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. Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.	Карточка средней группы № 30
НОД № 31 Тема: «Зимние забавы»	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. Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,	Карточка средней группы № 31
НОД № 32 Тема: «Зимние забавы»	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,	Карточка средней группы № 32
НОД № 33 Тема: «Веселые мячики»	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.	Карточка средней группы № 33
НОД № 34 Тема: «Веселые мячики»	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.	Карточка средней группы № 34

<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 лисята»</p>	<p>Задачи: 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. Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>	<p>Карточка средней группы № 37</p>
<p>НОД № 38 Тема: «Хитрые лисята»</p>	<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. Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>	<p>Карточка средней группы № 38</p>
<p>НОД № 39 Тема: «Угадай кто?»</p>	<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. Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.</p>	<p>Карточка средней группы № 39</p>
<p>НОД № 40 Тема:</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя</p>	<p>Карточка средней группы № 40</p>

«Угадай кто?»	руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.	
НОД № 41 Тема: «Верные друзья»	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. Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.	Карточка средней группы № 41
НОД № 42 Тема: «Верные друзья»	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 № 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: верёвочная 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 Тема: «Птички летают»	Задачи: продолжать 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 № 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,	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.	Карточка средней группы № 54

звонкий мяч»	Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	
НОД № 55 Тема: «Гимнастические 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: «Гимнастические 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	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе	Карточка средней группы № 60

статья здоровым»	по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	
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 зайчики»	Задачи: упражнять 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. Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.	Карточка средней группы № 63
НОД № 64 Тема: «Солнечные зайчики»	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. Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.	Карточка средней группы № 64

Старшая группа (5 – 6 лет)

<i>№ НОД Тема</i>	<i>Задачи. Оборудование.</i>	<i>Источник</i>
НОД № 1 Тема: «Лесные птицы»	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 1 ноге»; воспитывать честность, дружелюбия, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений. Оборудование: мячи, массажные дорожки.	Карточка старшей группы № 1

НОД № 2 Тема: «Лесные птицы»	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 1 ноге»; воспитывать честность, дружелюбия, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений. Оборудование: мячи, массажные дорожки.	Карточка старшей группы № 2
НОД № 3 Тема: «Цветик – Семицветик»	Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, ползания на четвереньках; учить прыгать продвигаясь вперед на гимнастических мячах; сохранять равновесие; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: гимнастическая стенка, погремушки, фитболы, дуги, мячи, мешочки с песком.	Карточка старшей группы № 3
НОД № 4 Тема: «Цветик – Семицветик»	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, ползания на четвереньках; учить прыгать продвигаясь вперед на гимнастических мячах; сохранять равновесие; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: гимнастическая стенка, погремушки, фитболы, дуги, мячи, мешочки с песком.	Карточка старшей группы № 4
НОД № 5 Тема: «Стройная спинка»	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, ползания по скамейки, ходьбе по канату; учить перебрасывать мяч друг другу от груди, правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: канат, скамейка, мячи.	Карточка старшей группы № 5
НОД № 6 Тема: «Стройная спинка»	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, ползания по скамейки, ходьбе по канату; учить перебрасывать мяч друг другу от груди, правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: канат, скамейка, мячи.	Карточка старшей группы № 6
НОД № 7 Тема: «Я и движения»	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. Оборудование: мячи, лестница, дуги, батут.	Карточка старшей группы № 7
НОД № 8	Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных	Карточка

<p>Тема: «Я и движения»</p>	<p>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. Оборудование: мячи, лестница, дуги, батут.</p>	<p>старшей группы № 8</p>
<p>НОД № 9 Тема: «Красивая осанка»</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 руками; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: косички, деревянные бруски, скамейки, мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 9</p>
<p>НОД № 10 Тема: «Красивая осанка»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 10</p>
<p>НОД № 11 Тема: «Здоровые ножки»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 11</p>
<p>НОД № 12 Тема: «Здоровые ножки»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 12</p>
<p>НОД № 13 Тема: «Веселый мяч»</p>	<p>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 балансиру на набивном мяче и</p>	<p>Карточка старшей группы № 13</p>

	<p>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>	
<p>НОД № 14 Тема: «Веселый мяч»</p>	<p>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 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.</p> <p>Оборудование: набивной мяч, веревочная лестница, обручи, гимнастические мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 14</p>
<p>НОД № 15 Тема: «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 старшей группы № 15</p>
<p>НОД № 16 Тема: «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 старшей группы № 16</p>
<p>НОД № 17 Тема: «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 старшей группы № 17</p>
<p>НОД № 18 Тема: «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 старшей группы № 18</p>

<p>НОД № 19 Тема: «Шалунишки »</p>	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках через горку и вися на канате; формировать основные представления о строении и функциях тела; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: мячи, гимнастический комплекс, теннисная ракетка, мяты, мягкие модули.</p>	<p>Карточка старшей группы № 19</p>
<p>НОД № 20 Тема: «Шалунишки »</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения в прыжках через горку и вися на канате; формировать основные представления о строении и функциях тела; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: мячи, гимнастический комплекс, теннисная ракетка, мяты, мягкие модули.</p>	<p>Карточка старшей группы № 20</p>
<p>НОД № 21 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. Оборудование: стойки, мячи, обручи, велотренажер.</p>	<p>Карточка старшей группы № 21</p>
<p>НОД № 22 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. Оборудование: стойки, мячи, обручи, велотренажер.</p>	<p>Карточка старшей группы № 22</p>
<p>НОД № 23 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. Оборудование: туннели, обручи, кубики, беговая дорожка.</p>	<p>Карточка старшей группы № 23</p>
<p>НОД № 24 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>Карточка старшей группы № 24</p>

	Оборудование: туннели, обручи, кубики, беговая дорожка.	
НОД № 25 Тема: «Геометрическая зарядка»	Задачи: 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 № 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
НОД № 31 Тема: «Волшебный	Задачи: упражнять в ходьбе и беге, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «помедвежьей», «змейкой», по массажным коврикам;	Карточка старшей группы № 31

обруч»	<p>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>	
НОД № 32 Тема: «Волшебный обруч»	<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>	Карточка старшей группы № 32
НОД № 33 Тема: «Зимние виды спорта»	<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>	Карточка старшей группы № 33
НОД № 34 Тема: «Зимние виды спорта»	<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>	Карточка старшей группы № 34
НОД № 35 Тема: «Циркачи»	<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>	Карточка старшей группы № 35
НОД № 36 Тема: «Циркачи»	<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>	Карточка старшей группы № 36
НОД № 37 Тема: «Здоровая осанка»	<p>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.</p> <p>Оборудование: скамейка, мешочки с песком, мячи,</p>	Карточка старшей группы № 37

	батуты.	
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
НОД № 43 Тема: «Волшебная палочка»	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. Оборудование: гимнастические палки, малые мячи, набивные мячи, скамейка, обручи.	Карточка старшей группы № 43

<p>НОД № 44 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 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 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 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, веревочная лестница.</p>	<p>Карточка старшей группы № 47</p>
<p>НОД № 48 Тема: «Закаливание»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: мячи, гимнастические мячи, веревочная лестница.</p>	<p>Карточка старшей группы № 48</p>
<p>НОД № 49</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, через палки, с</p>	<p>Карточка</p>

<p>Тема: «Хрустальные ножки»</p>	<p>выпадами, скресным шагом, беге «змейкой»; учить ходить по наклонной лестнице, лазанью 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.</p>	<p>старшей группы № 49</p>
<p>НОД № 50 Тема: «Хрустальные ножки»</p>	<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, через палки, с выпадами, скресным шагом, беге «змейкой»; учить ходить по наклонной лестнице, лазанью 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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 50</p>
<p>НОД № 51 Тема: «Полезные привычки»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 51</p>
<p>НОД № 52 Тема: «Полезные привычки»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 52</p>
<p>НОД № 53 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. Оборудование: канат, мячи, лестница, кегли.</p>	<p>Карточка старшей группы № 53</p>
<p>НОД № 54 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</p>	<p>Карточка старшей группы № 54</p>

	<p>навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.</p> <p>Оборудование: канат, мячи, лестница, кегли.</p>	
<p>НОД № 55 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 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 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 Тема: «Образно – игровое занятие»</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 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 № 58</p>
<p>НОД № 59 Тема: «Элементы акробатики»</p>	<p>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.</p> <p>Оборудование: платочек, батут, канат, мячи.</p>	<p>Карточка старшей группы № 59</p>

<p>НОД № 60 Тема: «Элементы акробатики»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 60</p>
<p>НОД № 61 «Веселые фломастеры»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 61</p>
<p>НОД № 62 Тема: «Веселые фломастеры»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 62</p>
<p>НОД № 63 Тема: «Наши мышцы»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 63</p>
<p>НОД № 64 Тема: «Наши мышцы»</p>	<p>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.</p>	<p>Карточка старшей группы № 64</p>

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение - занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением удовлетворяющем требованиям СанПиНа. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма».

Перечень оборудования, инструментов и материалов

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.

Информационное 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.

Методические материалы.

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).

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).

Список литературы.

5. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2016.
6. Красикова И.С. Сколиоз. Профилактика и лечение.- СПб.: Издательство «Корона Век», 2016.
7. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.
8. 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.