

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Новониколаевский детский сад «Гнездышко»**

**Утверждаю:**  
Заведующая МБДОУ  
«Новониколаевский детский сад «Гнездышко»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Суржанская  
Протокол Совета педагогов  
№ 1  
« 31 » августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Здоровячок»**

*(для детей старшего дошкольного возраста по развитию двигательной активности)*

**Автор-составитель:**  
**Скорина Л.Ю.**  
*Инструктор по физической культуре*

**Новониколаевка – 2022г. \_**

## **Содержание**

Пояснительная записка... ..	3
Цель и задачи программы.....	5
Принципы и подходы реализации программы.....	6
Содержание программы.....	6
Целевые ориентиры и прогнозируемые результаты освоения программы.....	7
Описание форм и методов программы.....	8
Организация предметно-пространственной развивающей среды.....	9
Методическое обеспечение программы.....	9
Приложения.....	10

## Пояснительная записка

*Ходьба и движение способствуют  
игре мозга и работе мысли.*  
Жан Жак Руссо

На современном этапе физическое развитие детей дошкольного возраста является социальным заказом общества в системе дошкольного образования. А проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

В настоящее время главной целью физического воспитания в дошкольном детстве является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья, привитие интереса к физической культуре и спорту. И когда, как не в дошкольном детстве необходимо закладывать потребность быть здоровым, стать полезным членом общества. А достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач: как сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств.

Наши дети находятся в движении мало времени, чем необходимо для их полноценного физического развития. Современные условия способствуют уменьшению двигательной активности детей, и как следствие, у них возникает «двигательное голодание» - гиподинамия. Низкая двигательная активность ведет к тому, что растут показатели заболеваемости дошкольников, у большинства дошкольников отсутствует интерес к двигательной активности: они предпочитают просмотр телевизора и малоподвижные игры, что ведет к неадекватности статических и динамических нагрузок. В результате дошкольники имеют избыточный вес вследствие «двигательного дефицита».

Под двигательной активностью понимается вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы и здоровья в целом. Необходимость повышения двигательной активности детей дошкольного возраста обусловлена тем, что это способствует формированию здоровой, активной личности, способной к решению учебных и практических задач, обеспечивает успешную ее адаптацию и социализацию в современном обществе.

Движения оказывают воздействие не только на физическое развитие и здоровье, но и приносят радость малышам, следовательно, оказывают самое положительное влияние на психическое развитие детей, на ориентацию в окружающем мире. Именно поэтому работа по развитию двигательной активности, созданию оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка в настоящее время является своевременной и приоритетной.

Подвижные игры – это эффективное средство повышения двигательной активности дошкольников, так как игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Кроме того, подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире. Они развивают память и чувство ритма, обогащают речь детей, учат действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу, подчиняться общим требованиям, формируют честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность. Также подвижные игры – это школа движений для старших дошкольников. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта игры усложняются. При этом учитывается, что усложняя и варьируя подвижную игру, нельзя менять ее замысел и композицию, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложнить двигательное содержание;
- изменить размещение играющих на площадке;
- сменить сигнал;
- провести игру в нестандартных условиях;
- усложнить правила.

Для развития двигательной активности старших дошкольников используются:

- а) подвижные игры по правилам или с правилами, выполнение которых обязательно для каждого участника игры;
- б) подвижные коллективные игры, в которых партнерами могут быть как сверстники, так и взрослые;
- в) подвижные игры, в которых созданы условия для выстраивания каждым играющим своей стратегии поведения в выполнении игровых действий;
- г) в каждой подвижной игре ставится цель – выиграть, которую ребенок должен стремиться достигнуть, (т.е. это всегда либо соревновательная игра, либо игра-достижение).

В ФГОС ДО одним из приоритетных направлений развития дошкольников названо «Физическое развитие». Овладение содержанием этой образовательной области включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей:

- связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Эти задачи могут быть успешно решены с помощью подвижных игр, которые в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, занимают особое место в физическом воспитании дошкольников, поэтому в МКДОУ «Новониколаевский д/с «Гнездышко» разработана дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок», которая направлена на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в:

- 1) использовании разных видов подвижных игр (игровых упражнений, малоподвижных, хороводных игр и русских игр) для повышения двигательной активности дошкольников;
- 2) подвижные игры, входящие в программу, подобраны для детей старшего дошкольного возраста.

### **Цель программы**

\*Создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр, формирование устойчивого интереса к подвижным играм, дальнейшее совершенствование основных движений, развитие умения самостоятельно организовать подвижную игру.

### **Задачи программы**

#### ***Познавательные:***

- знакомство старших дошкольников с разными видами подвижных игр;
- обучение правильной технике выполнения элементов подвижных игр.

#### ***Развивающие:***

- развитие двигательной активности старших дошкольников, координации движений и формирование правильной осанки;
- развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц шеи, рук, ног, спины, живота;
- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости, внимания и координации.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание положительных морально-волевых качеств в процессе выполнения подвижных игр.

## **Принципы и подходы реализации программы**

- *Принцип гуманистической направленности* – установление истинно гуманных, партнерских отношений между взрослыми и детьми при сохранении руководящей роли взрослого.
- *Принцип комплексности*, который предполагает взаимосвязь подвижной игры с развитием физических качеств, накоплением и обогащением двигательного опыта детей, формированием потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- *Принцип свободного общения*, согласно которому подвижная игра рассматривается как игровая деятельность, что обуславливает особое взаимодействие взрослого и ребенка, детей между собой, основу которого составляют свободная атмосфера общения, поощрение детской инициативы, стремление к оригинальности и самовыражению.
- *Принцип наглядности* – использование наглядного материала при необходимости.
- *Принцип развивающего обучения* опирается на развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста и способствует ускорению их физического развития.
- *Принцип индивидуализации* помогает всесторонне и всеобъемлюще учитывать индивидуальные способности каждого, стимулировать и корректировать развитие его физических способностей через участие в подвижных играх.
- *Принцип дифференциации обучения* дает возможность учитывать уровень физического развития каждого ребенка и формировать группы для участия в подвижных играх, развивая их двигательную активность.

## **Содержание программы**

### **Срок реализации программы**

Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» - 2 года.

Наполняемость группы составляет 10-15 человек.

Продолжительность одного занятия: старшая группа 20-25 минут, подготовительная – 25-30 минут.

Количество занятий в неделю – 1.

Время проведения - вторая половина дня.

## **Структура занятия**

Каждое занятие состоит из трех основных частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть представлена занимательной разминкой. Основная часть включает разнообразные подвижные игры. Им предшествуют комплекс точечного массажа или дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения, затем основные виды движений и веселый тренинг. Заключительная часть представлена игрой малой подвижности или упражнениями на расслабление.

## **Учебный план**

Учебный план составлен для организации педагогической деятельности по повышению двигательной активности детей 5-7 лет посредством подвижных игр. При составлении учебного плана использованы рекомендации примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Радуга», авторы: С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева. **(Приложение 1)**

Перспективный план использования подвижных игр для повышения двигательной активности дошкольников разработан в табличной форме, с учетом требований программы для каждого возраста детей (возрастной группы), их возрастных и индивидуальных особенностей. План, в случае необходимости, может корректироваться. **(Приложение 2)**

## **Целевые ориентиры**

### **Ожидаемый результат освоения программы**

#### **• Старшая группа:**

1. Проявляет интерес к подвижным играм. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх.
2. Стремится самостоятельно организовать подвижную игру.

#### **• Подготовительная к школе группа:**

1. Самостоятельно и точно выполняет задания на двигательную активность, выполняет движения в оптимальном темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое.
2. Проявляет стойкий интерес к подвижным играм. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх.
3. Умеет самостоятельно организовать подвижную игру.

## **Диагностика**

В основе проведения диагностической работы по выявлению и оценке уровня двигательной активности детей дошкольного возраста использованы

рекомендации Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – проводится в результате наблюдения за играми детей (Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014). Диагностика детей проводится два раза в год: начальная – в сентябре, итоговая – в мае. Все данные заносятся в диагностические карты. **Приложение 3)**

## **Формы, методы, приемы реализации программы**

### **Методы**

- *Словесные методы*: объяснение, разъяснение, рассказ, команда (приказ), подсказка.
- *Игровые методы*: подвижные игры, игровые упражнения.
- *Наглядные методы*:
  - 1) рассматривание разных видов наглядности (иллюстраций, картинок, фотографий и т.д.), позволяющие формировать представления о двигательных действиях;
  - 2) показ воспитателем, как надо выполнять то, или иное двигательное действие в подвижной игре.
- *Практические методы*:
  - 1) подвижная игра;
  - 2) имитационные упражнения (имитация поведения животных, птиц, героев литературных и фольклорных произведений);
  - 3) импровизация.
- Методы формирования сознания (указание, убеждение, совет, рекомендация, похвала, поощрение).
- Соревновательные методы.

### **Приемы**

- прямые приемы (показ способов действия);
- косвенные приемы (побуждение детей к самостоятельному действию).

### **Формы работы с детьми**

– совместная деятельность взрослого и детей и самостоятельная деятельность детей;

– подгрупповые, групповые, коллективные.

Индивидуальная работа проводится при необходимости, в случае затруднений в овладении какой-либо подвижной игрой.

Самостоятельная игровая деятельность осуществляется лишь в том случае, если правила подвижной игры детьми усвоены.



## **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

**Принципы построения** предметно-пространственной среды: целесообразность размещения, доступность, эстетичность.

### ***Предметно-пространственная развивающая среда***

- ❖ Картотеки подвижных игр по возрастам
- ❖ Игровой материал и оборудование: мячи, ленты, скакалки, обручи, гимнастические палки, флажки, платочки, дорожки здоровья, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, кольцебросы
- ❖ Зоны подвижных игр в групповых комнатах
- ❖ Атрибуты к подвижным играм: маски, шапочки.

### **Формы подведения итогов**

Реализация данной программы: хорошо развитая двигательная активность детей в подвижных играх, которые они демонстрируют в двигательной деятельности, при проведении открытых мероприятий, в самостоятельном проведении подвижных игр на прогулке, в группе, досуге.

Данная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм работы с детьми, времени проведения той или иной подвижной игры.

### **Методическое обеспечение программы**

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Детство-Пресс, 2013.

2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Детство-Пресс, 2013.

3. Радуга. Примерная образовательная программа дошкольного образования / С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др. – М.: Просвещение, 2014.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод. Пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2004.

5. Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.

6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2013.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

**Учебный план по повышению двигательной активности детей 5-6 лет**

Количество занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Всего: 43</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

Игры	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
Подвижные	5	5	5	5	4	4	5	5	5	43
Малоподвижные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Хороводные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Русские народные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>70</b>

**Учебный план по повышению двигательной активности детей 6-7 лет**

Количество занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Всего: 43</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

Игры	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
Подвижные	5	5	5	5	4	4	5	5	5	43
Малоподвижные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Хороводные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Русские народные	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>70</b>

**Перспективное планирование занятий  
(Старшая группа)**

**Сентябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 часть</b>	<b>2 часть</b>	<b>3 часть</b>
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	«Кот и цыплятки» (бег) «Найди, где спрятано?» (ориентировка в пространстве) Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра «Кто дольше всех простоит на одной ноге» Упражнение на дыхание «Аромат цветка»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и мухи» (бег) Подвижная игра «Проползи в тоннель» (ползание) Подвижная игра «Самолеты»	Игра «Каравай» Гимнастика для глаз «Веселые глазки»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бабочка» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Раз, два, три волшебный цветок замри!» (ходьба) Подвижная игра «Цветы и бабочки» (бег) Подвижная игра «Наседка и цыплята»	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Игра «Бабушка Маланья»
4	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Воробей» (с использованием корригирующих упражнений)	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра «Школа мяча»	Массаж лица «Воробей» Игра «Хоровод»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Цапля»	Подвижная игра «Кот и воробьи» (прыжки) Подвижная игра «Овощи – фрукты» (с мячом) Подвижная игра «Чье звено быстрее соберётся?»	Гимнастика для глаз «Веселые глазки» Игра «Зеленая репка»

**Октябрь**

<b>№ недели</b>	<b>1 часть</b>	<b>2 часть</b>	<b>3 часть</b>
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног	Эстафета «Рассортируй фрукты и овощи» (бег) Подвижная игра «Сад – огород» (мелкая моторика рук)	Массаж шеи «Лук» Игра «Автомобили»

		Подвижная игра «Не оставайся на полу»	
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Теремок» (хороводная) Подвижная игра «Караси и щука»	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» Игра «У кого мяч»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышка»	Подвижная игра «Мышеловка» (бег, подлезание) Подвижная игра «Не попадись» (прыжки) Подвижная игра «Метко в цель»	Дыхательная гимнастика «Ветер» Игра «Дударь»
4	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног	Упражнение на дыхание «Машины едут», «Сирена» Подвижная игра «Ловишка» (бег) Подвижная игра «Птицы»	Гимнастика для глаз «Кукушка» Игра «Цветные автомобили»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног	Подвижная игра «Медведи и пчелы» (бег, лазанье) Подвижная игра «Обезьянки» (лазание) Подвижная игра «Трактористы»	«Кто у нас хороший» (хоровод) Гимнастика для глаз «Бабочка»

### Ноябрь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые поросята»	Подвижная игра «Поросята и волк» (бег) Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?» (прыжки) Подвижная игра «Кто быстрее»	Релаксация «На полянке» Игра «Трамвай»
2	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Медведь» (бег) Подвижная игра «Кто скорее доберется до флажка?» (лазанье) Подвижная игра «Краски»	Самомассаж: «Ежики» (с использованием массажных мячей) Игра «Мыши водят хоровод»
3	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Займи место» (бег) Подвижная игра «Серсо» (метание) Подвижная игра «Дружные пары»	Упражнение на дыхание «Хомячки» Игра «Поиграем в ямки»

4	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Подвижная игра «Цветные автомобили» (бег) Подвижная игра «Веселая карусель» (кружение) Подвижная игра «Зайцы и волк»	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Игра «Трактористы»
5	Динамическая пауза «Обезьянки»	Подвижная игра «Мы веселые ребята» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Дружные пары»	Игра «Гуси» Гимнастика для глаз «Бабочка»

### Декабрь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волк»	Подвижная игра «Снежное покрывало» (бег) Подвижная игра «Волк во рву» (прыжки) Подвижная игра «Совушка»	Упражнение на дыхание «Аромат» со снежинкой Эстафета «Донеси мешочек»
2	Ритмика «Вместе весело шагать»	Эстафета «Кто быстрее?» (прыжки) Подвижная игра «Нам не страшен серый волк» (бег) Подвижная игра	Упражнение на дыхание «Ветерок» Игра «Лиса в курятнике»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра «Два Мороза»	Ритмический танец «Веселые утята» Игра «Прятки»
4	Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Волк и зайцы» Подвижная игра «Волк во рву» Подвижная игра «Попади в цель»	Самомассаж «Улитка» (нос) Игра «Кто больше соберет?»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Веселые мышата»	Упражнение на дыхание «Машины едут», «Сирена» Подвижная игра «Ловишка» (бег) Подвижная игра «Птицы»	Упражнение на дыхание «Хомячки» Игра «Поиграем в мяч»

### Январь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
-------------	---------	---------	---------

1	Психогимнастика «Сон на берегу» Игра «Угадай настроение»	Игра – эстафета «Украшь елку» (бег) Подвижная игра «С кочки на кочку» (прыжки) Подвижная игра «Зайки»	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Игра «Затейники»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание) Подвижная игра «Удочка»	Упражнение на дыхание «Дровосек» Пальчиковая игра «Ветер»
3	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Меткий стрелок» (метание) Подвижная игра «Мороз Красный нос» (бег) Подвижная игра «Башмачки»	Гимнастика для глаз «Муха» «Вокруг елочки пойдём» (хоровод)
4	Двигательная разминка «Баба – Яга»	Подвижная игра «Пройди и не задень» (равновесие) Подвижная игра «Лиса в курятнике» Подвижная игра «Успей пробежать»	Самомассаж ушей «Чтобы уши не болели» Игра «Васька – кот»

### Февраль

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Обезьянки»	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра «Три движения»	Пальчиковая игра «Варим суп» Игра «Повтори-ка»
2	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Семья» (бег) Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра «Пятнашки»	Релаксация «На морском берегу» Игра «Море волнуется»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Бравые солдаты»	Подвижная игра «Самолеты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра «Хитрая лиса»	Самомассаж биологически активных зон «Неболейка» Игра «Волк и стадо»
4	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Эстафеты с прыжками, бегом, метанием Подвижная игра «Сделай фигуру» (бег) Подвижная игра «Перелет птиц»	Гимнастика для глаз «Пчела – оса» Игра «Пчелки и ласточка»

## Март

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег) Подвижная игра «Попади в обруч» (метание) Подвижная игра «С кочки на кочку»	Пальчиковая игра «Весна» Игра «Ловишка, бери ленту»
2	Двигательное упражнение «В деревне» (различные виды ходьбы и бега)	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра «Шел козел по лесу»	Массаж спины «Свинки» Игра «Карусели»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Колобок»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Хитрая лиса» (бег) Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнение на дыхание «Часы» Игра «Горелки»
4	Психогимнастика «Веселые зверята»	Игры с мячом по желанию детей Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра «Сделай фигуру»	Гимнастика для глаз «Муха» Игра «У кого мяч»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Лиса»	Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (бег с лентами) Подвижная игра «Котята и щенята» (ползание, прыжки) Подвижная игра «Найди и промолчи»	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Игра «Ровным кругом»

## Апрель

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание) Подвижная игра «Быстро	Релаксация «Звуки леса» Игра «Найди и промолчи»

		возьми»	
3	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Птицы в гнездах» (бег) Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» (народная игра) Подвижная игра «Солнышко – ведрышко»	«У кого какая песенка?» Пальчиковая гимнастика Игра «Лови – бросай»
4	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Пройди и не задень» (равновесие) Подвижная игра «Лиса в курятнике» Подвижная игра «Не попадись»	Самомассаж «Умная голова» Игра «Гуси-лебеди»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра «Самолеты» (бег) Подвижная игра «Точно в цель» (прокатывание мяча) Подвижная игра «Коршун»	Релаксация «В весеннем лесу» Игра «Море волнуется»

### Май

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка»	Подвижная игра «Медведь и пчелы» (лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу» (бег, прыжки) Подвижная игра «Пожарные на учении»	Гимнастика для глаз «Пчела – оса» Игра «Летает – не летает»
2	Психогимнастика «Капитан» Игра «Зеркало настроения»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра «Солнышко»	Релаксация «Звуки леса» Игра «Змея»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Золотая рыбка»	Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Ловишки – перебежки»	Самомассаж «Уши» Эстафета «Кто скорее до флажка»
4	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Подвижная игра «Земляне и инопланетяне» (бег) Полоса препятствий (прыжки, лазанье, подлезание) Подвижная игра «Огородник и воробей»	Упражнение на дыхание «Каша кипит» Игра «Охотники и зайцы»



5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра «Сложи поленницу»	Упражнение на дыхание «Ветерок» Игра «Медведи и пчелы»
---	--	--	---

**(Подготовительная группа)**

**Сентябрь**

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка»	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Ловишки парами»	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»
2	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Карусель» (бег) «Дорожка препятствий» (эстафета) Подвижная игра «Капуста»	Гимнастика для стоп «Медведь» Игра «Карусели»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Сова» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра «С кочки на кочку»	Упражнение на дыхание «Петух» Игра «Караси и щука»
4	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Белка» (с использованием корректирующих упражнений)	Подвижная игра «Белки» (лазанье) Подвижная игра «Два и три» (перестроение) Подвижная игра «Кто ушел?»	Гимнастика для укрепления мышц шеи «Сидит белка» Игра «Найдем следы зайца»
5	Динамическая пауза «Обезьянки»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра «Солнышко»	Релаксация «В осеннем лесу» Игра «Море волнуется»

**Октябрь**

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног «Спор овощей»	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи»	Массаж спины «Суп» Игра «Что изменилось?»

		(мелкая моторика рук) Подвижная игра «Охотник и зайцы»	
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Медведь»	Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра «Колпачок и палочка»	Дыхательная гимнастика «Самовар» Игра «У кого мяч?»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног через обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом»	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра «Пожарные на учении»	Пальчиковая гимнастика «Мебель» Игра «Летает – не летает»
4	Ходьба, бег и прыжки в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Заяц»	Подвижная игра на осанку «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» (ходьба) Подвижная игра «Летай, летай, воробейко»	Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Игра «Затейники»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног	Подвижная игра «Ловишка с ленточкой» (бег) Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» (эстафета) Подвижная игра «Маковое зернышко»	Упражнение на дыхание «Аромат цветка» Гимнастика для шеи «Сидит белка»

### Ноябрь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Резвые лошадки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра «Жмурки в кругу»	Ритмическая гимнастика «Аэробика зверей» Игра «Вершки – корешки»
2	Образные перевоплощения (Изобразить автобус, наполненный людьми; корабль, попавший в шторм; сломанную машину; летящий самолет)	Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Бегуны и скакуны» (бег, подскоки) Подвижная игра «Дорожка препятствий»	Релаксация «Я отдыхаю!» Игра «Тихо – громко»

3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые кенгуру»	Подвижная игра «Не дай упасть» с воздушными шарами Подвижная игра «Кенгуру» (метание) Подвижная игра «Лягушки и цапля»	Гимнастика для глаз «Муха» Игра «Эхо»
4	Психогимнастика «Выливание из кувшинчика»	Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (лагомер) Подвижная игра «Упрямые обезьянки»	Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» Игра «Стоп»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра «Мышеловка»	Ритмическая гимнастика «Чунга – чанга» Игра «Перелет птиц»

### Декабрь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежинки»	Упражнение «Волшебное покрывало» (подлезание) Подвижная игра «Два Мороза» (бег) Подвижная игра «Иван, Иван»	Точечный самомассаж «Зимняя сказка» Упражнение на дыхание «Вьюга»
2	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (бег) Игра – эстафета «Построим дом» Подвижная игра «Горшки»	Точечный самомассаж «Гномик» Игра «Огородник»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Баба – Яга»	Подвижная игра «Бабка – Ежка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра «Посигутки»	Самомассаж «Умывалочка» Игра «Кузовок»
4	Динамические упражнения «Звери на елке» (ходьба, подскоки, бег)	Эстафета «Строим дом» (бег) Подвижная игра «Пылесос» (ходьба, мелкая моторика рук) Подвижная игра «Заря – заряница»	Упражнение на дыхание «Самовар» Игра «Молчанка»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег)	Дыхательная гимнастика

	положением рук и ног в игровом образе «Лягушка»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Ловишки парами»	«Самовар» Игра «У кого мяч?»
--	---	---	---------------------------------

### Январь

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ритмика с мячами	Подвижная игра «Метель и солнце» (бег) Подвижная игра «Кто дальше?» (прыжки) Подвижная игра «Волк и стадо»	Гимнастика для стоп «Медведь» Игра «Иголочка и ниточка»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Снежная королева»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Снежная карусель»	Гимнастика для глаз «Муха» Игра «Водонос»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Северный олень»	Подвижная игра «Сильный северный олень» (бег) Подвижная игра «Бег сороконожек» (ползание) Подвижная игра «Карусели»	Упражнение на дыхание «Морозко» Игра «Рыбак и рыбки»
4	Динамическая пауза «Мартышки»	Подвижная игра «Резвые лошадки» (бег) Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух» (с мячом) Подвижная игра «Цапля»	Самомассаж «Улитка» (нос) Игра «Что изменилось?»

### Февраль

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»	Полоса препятствий Подвижная игра «Пожарные на учении» (лазание) Подвижная игра «Шишки»	Релаксация «Сладкий сон» Игра «Перемени предмет»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Совушка»	Подвижная игра «Совушка – сова» (бег) Подвижная игра «Снежинки и сугроб» (подлезание) Подвижная игра «Петух»	Пальчиковая гимнастика «У кого какая песенка?» Игра «Наседка и цыплята»

3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Быстрые самолеты»	Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Самолеты» (бег) Подвижная игра «Не теряй домик» (с обручем)	Упражнение на дыхание «Воздушный шар» Игра «Кошка и мышки»
4	Ритмика «Вместе весело шагать»	Подвижная игра «Снежная королева» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Прыжки через веревку»	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Игра «Кто скорее?»

### Март

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Психогимнастика «Волна» Игра «Зеркало настроения»	Подвижная игра «Детеныш и его мама» (бег, ползание, ходьба, прыжки) Подвижная игра «Туннель» (ползание) Подвижная игра «Белки в лесу»	Релаксация «На морском берегу» Игра «Волк и зайцы»
2	«Дорожка здоровья»	Подвижная игра «Челночок» (ползание на четвереньках) Подвижная игра «Встреча» (глазомер) Подвижная игра «Капуста»	Упражнение на дыхание: «Бабочка» «Дровосек» Игра «Летает – не летает»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Гуси – лебеди»	Подвижная игра «Гуси – лебеди» (бег) Подвижная игра «Переправа на плотках» (равновесие) Подвижная игра «Мыши водят хоровод»	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник» Игра «Что изменилось?»
4	Динамические упражнения «Кто как ходит» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Мы, веселые ребята» (бег) Соревнование «Чей мяч дальше?» (глазомер) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	Гимнастика для глаз «Зоркие глаза» Игра «Путаница»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Мышки»	Подвижная игра «Бабка – Ежка» (бег) Подвижная игра «Подарки» (ходьба, бег, приседание) Подвижная игра «Посигутки»	Упражнение на дыхание «Воздушный шар» Игра «Кошка»

### Апрель

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
----------	---------	---------	---------

1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Волшебные цветы»	Подвижная игра «Посади цветы на поляне» (бег) Подвижная игра «Ловля обезьян» (лазанье, прыжки) Подвижная игра «Перебежки»	Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» Игра «Золотые ворота»
2	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Космонавты»	Подвижная игра «Займи гнездо» (бег) Подвижная игра «Выше земли» (прыжки, лазанье) Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Пальчиковая гимнастика «Птичий праздник» Игра «Что изменилось?»
3	Ритмический танец «Танец маленьких утят»	Подвижная игра «Перелет птиц» (лазанье) Подвижная игра «Совушка» (бег) Подвижная игра «Коршун и наседка»	Самомассаж «Уши» Хоровод «Пошла млада за водой»
4	Коммуникативная игра «Тень» (ходьба, прыжки, подскоки, бег по показу)	Эстафета «Кто быстрее сварит суп» (бег) Подвижная игра «Овощи» (мелкая моторика рук) Подвижная игра «Огородная хороводная»	Гимнастика для глаз «Пчела – оса» Игра-инсценировка «Репка»
5	Динамические упражнения «Звери в лесу» (ходьба, подскоки, бег)	Подвижная игра «Белки в дупле» (бег) Подвижная игра «Попади в цель» (метание) Подвижная игра «Ловишки парами»	Самомассаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» Игра «Кто скорее?»

### Май

№ недели	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Паучок»	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Зайки»	Самомассаж рук «Божья коровка» Игра «Заря»
2	Психогимнастика «Тропинка» Игра «Угадай настроение»	Подвижная игра «Мы веселые ребята!» (бег) Подвижная игра «Мышеловка» (подлезание) Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»	Пальчиковая игра «Мяч» Игра «Гуси – лебеди»
3	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Легкие бабочки»	Подвижная игра «Веселые мотыльки» (бег) Подвижная игра «Ловля бабочек» (увертывания и приседания) Подвижная игра «Мотыльки»	Массаж спины «Комары» Игра «Пятнашки»

4	Динамическое упражнение «Прогулка» (бег, прыжки, ходьба)	Подвижная игра «Паук и муха» (бег) Подвижная игра «Удочка» (прыжки) Подвижная игра «Зайцы и волк»	Релаксация «Звуки леса» Игра «Подарки»
5	Ходьба и бег в чередовании с различным положением рук и ног в игровом образе «Пчелка»	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием Подвижная игра «Затейники» (ходьба) Подвижная игра «Мышеловка»	Ритмическая гимнастика «Танец маленьких утят» Игра «Перелет птиц»

**Диагностический инструментарий для оценки уровня развития  
двигательной активности детей 5 - 7 лет**

**Критерии и показатели уровня развития двигательной активности  
в подвижных играх детей 5 - 7 лет**

С помощью метода наблюдения оцениваются критерии по каждому показателю развития в баллах от 0 до 3 и данные заносятся в диагностическую карту ребенка.

**1. Участие в подвижных играх**

*В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно:*

- 3 балла – организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми;
- 2 балла – предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх;
- 1 балл – почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх.

**2. Темп двигательной активности**

*При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка:*

- 3 балла – опережает средний темп;
- 2 балла – соответствует среднему темпу;
- 1 балл – отстает от среднего темпа.

**3. Утомляемость**

*В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок:*

- 3 балла – утомляется незначительно;
- 2 балла – утомляется ближе к концу игры;
- 1 балл – быстро утомляется и отвлекается.

**Уровни**

- итоговая сумма 3 - 5 баллов (низкий уровень; требуется корректирующая работа педагога или помощь специалиста)
- итоговая сумма 6 – 7 баллов (средний уровень)
- итоговая сумма 7 – 9 баллов (высокий уровень)



## **Характеристика уровней двигательной активности дошкольника**

### **Высокий уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно организует подвижные игры с другими детьми и с удовольствием участвует в подвижных играх, организованных другими детьми. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка опережает средний темп, характерный для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется незначительно в соответствии с возрастными нормами.

### **Средний уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок обычно предпочитает играть в малоподвижные игры, но не отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка соответствует среднему темпу, характерному для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок утомляется ближе к концу игры в соответствии с возрастными нормами.

### **Низкий уровень**

В свободное время в группе и на прогулке ребенок почти всегда отказывается участвовать в подвижных играх. При проведении коллективных подвижных игр двигательная активность ребенка отстает от среднего темпа, характерного для данной возрастной группы детей. В подвижных играх, требующих концентрации внимания, ребенок быстро утомляется и отвлекается.

## **Диагностическая карта оценки уровня развития двигательной активности детей 5 - 7 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф. И. ребенка</b>	<b>Участие в подвижных играх</b>	<b>Темп двигательной активности</b>	<b>Утомляемость</b>
1				
2				
3				

