

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ И СОЦИАЛЬНО-
ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ №21 «ИСКОРКА»

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ № 21 «Искорка»
С.А. Никифорова
31.08.2020г. № 1



Парциальная программа
физического развития детей старшего дошкольного возраста
«Красивая спинка»

Автор-составитель:
Ваганова Евгения Владимировна,
Инструктор по физической культуре

Оглавление

Актуальность программы.....	2
Характеристика программы.....	2
I. Целевой раздел.....	3
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	3
1.2 Принципы и подходы, использованные в Программе.....	3
1.3 Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата ...	4
детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.4 Планируемые результаты.....	5
II Содержательный раздел.....	6
2.1 Содержание образовательной деятельности.....	6
2.2 Взаимодействие с семьёй.....	9
2.3 Мониторинг образовательного процесса.....	9
III Организационный раздел.....	10
3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь.....	10
3.2. Технические средства обучения.....	11
3.3 Наглядно-дидактические пособия.....	11
3.4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12
<i>Старшая группа.....</i>	<i>13</i>
<i>Подготовительная к школе группа.....</i>	<i>23</i>

Актуальность программы

В соответствие с программой дошкольного образования «От рождения до школы», начиная со средней группы одной из главных задач, на решение которой направлены занятия физической культурой, является формирование правильной осанки, которая создаёт наилучшие условия для правильного положения и нормальной деятельности всех внутренних органов, что способствует повышению функциональных возможностей систем организма.

Понятие осанки определяется как привычное положение тела человека в покое и движении и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата. Правильно будет сказать, что осанка является отражением состояния опорно-двигательного аппарата, интенсивное формирование которого происходит на протяжении всего дошкольного возраста и продолжается до девяти лет.

На формирование осанки оказывает влияние множество факторов, но главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения, направленные на формирование двигательных функций, функции статического и динамического равновесия, координации и комплексное развитие физических качеств.

Ещё одним важным фактором формирования навыка правильной осанки является уровень развития навыка поддержания правильной осанки (внутренний контроль). В программе «От рождения до школы» не обусловлены средства и методы решения данной задачи.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы для более эффективной работы по формированию правильной осанки возникает необходимость в мероприятиях, направленных на воспитание у детей самоконтроля за правильной осанкой.

Характеристика программы

Парциальная программа «Красивая спинка» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МАДОУ:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2
- Уставом МАДОУ.

Парциальная программа разработана в дополнение к рабочей программе по физической культуре и содержит перечень методов, приёмов и средств, а также перспективное планирование по формированию навыка самоконтроля за правильной осанкой у детей старшего дошкольного возраста в процессе НОД по физической культуре в условиях ДОУ.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста и предполагает 2 года обучения.

Тип программы: тренировочно-развивающая.

I. Целевой раздел

1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Создание условий для формирования навыка самоконтроля за осанкой у детей старшего дошкольного возраста процессе НОД по физической культуре

Задачи:

- Осуществлять внешний контроль за выполнением упражнений и осанкой;
- Побуждать к самоконтролю ребёнка за осанкой;
- Формировать общие представления о правильной осанке, о её значении для здоровья всего организма.

1.2 Принципы и подходы, использованные в Программе

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

- *Принцип доступности.* Педагог подбирает упражнения, которые соответствую функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.
- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки.* Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- *Принцип наглядности.* Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

1.3 Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений.

Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной

нервной системы, так и **положительным воздействием физических упражнений.**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества), **сохраняет статическое равновесие, хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.**

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

1.4 Планируемые результаты

Реализация парциальной образовательной программы будет способствовать достижению следующих результатов: у детей сформированы навыки самоконтроля за осанкой и общие представления о правильной осанке, о её значении для здоровья всего организма и упражнениях способствующих формированию правильной осанки.

II Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

Решение задач, направленных на формирование навыка самоконтроля за правильной осанкой у детей старшего дошкольного возраста базируется на «трёх китах» - это:

- Реализация принципа сознательности в процессе НОД физической культуре.
- Постоянный контроль за выполнением упражнений.
- Самоконтроль ребёнка за осанкой во время выполнения упражнений.

Реализация принципа сознательности

Принцип *сознательности* приучает детей к самостоятельности и воспитывает потребность в занятиях разными формами физической культуры.

Во время выполнения упражнений сначала нужно проговаривать полностью, желательно в стихотворной форме, на какую группу мышц или на развитие, какого физического качества в данный момент направлено упражнение. Например: «На пятках шагаем – ноги укрепляем!», «Чтобы сердце укреплять нужно долго и медленно бежать!», «Мячик отбиваем – ловкость развиваем!». В дальнейшем, проговаривать только начало предложения, а детям дать возможность хором продолжить его. Например, Педагог: «Наклоны будем выполнять...», дети продолжают: «...спину будем укреплять». Педагог: «По канату (скамье) мы идём и нам весело, не теряем на ходу...», дети продолжают: «...равновесие!» и т.д.

При обучении общеразвивающим упражнениям, во время первого выполнения упражнения, нужно задавать медленный темп и предложить детям почувствовать, какие мышцы у них задействованы в работе. Затем дети должны перечислить, на какие группы мышц они почувствовали воздействие.

Для осознания детьми старшего дошкольного возраста значимости правильной осанки с определённой периодичностью можно проводить не требующие специальной подготовки эксперименты, направленные на возможность делать выводы исходя из своих физических ощущений.

Суть первого эксперимента заключается в том, что дети в исходном положении стоя или сидя, ноги скрестно принимают сутулую осанку посредством того, что «обнимают» себя за плечи. И в таком положении я предлагаю им сделать глубокий вдох. После этого дети принимают правильную осанку (расправляли плечи) и также пытаются сделать глубокий вдох. Затем они рассказывают свои ощущения и делают вывод, что только при правильной осанке можно полноценно дышать и есть больше места для работы сердца.

Суть второго эксперимента заключается в том, что стоя перед зеркальной стеной, дети принимают неправильную осанку, а затем правильную. После этого оценивают эстетику каждого положения тела и делают вывод, что красиво они выглядят только когда принимают правильное положение тела.

Эксперименты целесообразно проводить в конце заключительной части НОД по физической культуре в начале учебного года и повторять, в течение учебного года, если в этом возникает необходимость.

Контроль за выполнением упражнений

Контроль состоит из двух составляющих – это контроль, за темпом выполнения упражнений и техникой выполнения упражнений.

При решении задач по профилактике нарушения осанки нецелесообразно выполнять упражнения в быстром темпе. При выполнении общеразвивающих упражнений нужно задавать умеренный темп, чтобы дать возможность детям потянуться, выпрямиться, проработать мышцы. Регулируя темп выполнения упражнений, обеспечивается разная нагрузка на нужные группы мышц, отдавая преимущество тем, которые нужно укреплять в данное время. Тоже касается и выполнения основных видов движений на равновесие и некоторых упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Например, ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, прыжки с продвижением вперёд и т.д. Даже при выполнении динамических упражнений, нужно стараться задавать такой темп, чтобы дети на доли секунды могли фиксировать статическое напряжение, которое способствует укреплению мышечного корсета.

Самоконтроль за правильной осанкой во время выполнения упражнений

Приём «самоконтроль ребёнка за осанкой» необходимо использовать на протяжении всей НОД по физической культуре.

Нужно разными способами побуждать детей к самоконтролю во время выполнения упражнений, например, во время ходьбы в водной части подбадривать вопросом или выражением «Кто красивей всех шагает, голову не опускает?» и дальше продолжать «Все ребята высший класс? Посмотрю сейчас на вас!».

Также для побуждения к самоконтролю целесообразно применять словесные методы и приёмы для создания игровой мотивации, используя при этом образность речи в соответствии с лексической темой недели. (мы солдаты, стройные ромашки и др.)

В основной части образовательной деятельности при планировании общеразвивающих упражнений подбирать такие упражнения, во время выполнения которых невозможно удержать равновесие, если не принять правильную осанку. Например, присед на носки колени в стороны, стойка на одной ноге и т.д. Во время выполнения основных видов движений при ходьбе по гимнастической скамье, дети делают остановку на середине и выполняют стойку на носках, присед на носки колени в стороны. Также дети выполняют ходьбу по гимнастической скамье с мешочком на голове, что способствует самоконтролю ребёнка за осанкой. В конце основной части занятия можно проводить подвижную игру, в которой предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. Например, подвижная игра «Снежная королева», содержание которой состоит в том, что «Снежная королева» догоняет детей и, дотронувшись за ребёнка, замораживает его. В конце игры королева может разморозить, только тех детей, кто принял правильную осанку.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Методы обучения детей упражнениям

Таблица 1

Методы	Приёмы
<i>Наглядный метод</i>	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
<i>Словесный метод</i>	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
<i>Практический метод</i>	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

2.2 Взаимодействие с семьёй

Работа с родителями

Для более успешного решения задач по формированию навыка самоконтроля за осанкой у старших дошкольников проводится работа с родителями.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьёй каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Направление и формы работы с семьёй

Таблица 2

<i>Направление</i>	<i>Формы работы</i>
Просветительство	1. Родительские собрания; 2. Индивидуальные и групповые консультации; 3. Информация профилактического направления (памятки, рекомендации, советы и.т.д.): - наглядная информация в групповом родительском уголке; - презентации. - информация в родительских чатах социальных сетей
Участие родителей в образовательном процессе	1. Открытая НОД по физической культуре; 2. Реализация проектов.

2.3 Мониторинг образовательного процесса

Мониторинг проводится для внутреннего пользования.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

- Сформированность навыка самоконтроля за правильной осанкой определяется посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение всего периода обучения.

Навык считается *сформированным*, если ребёнок осуществляет постоянный контроль за осанкой при выполнении упражнений.

Навык в стадии формирования – контроль осуществляется не постоянно, либо после мотивации педагогом на данное действие.

Навык не сформирован – у ребёнка отсутствует контроль за осанкой при выполнении упражнений.

- Теоретические знания детей о правильной осанке, о её значении для здоровья всего организма и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений.

Представления об осанке сформированы – ребёнок знает, как выглядит правильная осанка, какое значение она имеет для здоровья всего организма, как нужно выполнять упражнения, чтобы оно способствовало формированию правильной осанки.

Представления в стадии формирования – ребёнок знает, как выглядит правильная осанка, на вопрос о значении правильной осанки для здоровья всего организма может ответить после наводящих вопросов взрослого.

Представления не сформированы – ребёнок не знает что такое осанка, для чего нужна правильная осанка.

Характеристика правильной осанки: голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развёрнуты, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, грудь слегка выпуклая, при стоянии ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах, пятки вместе.

III Организационный раздел

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования.

Таблица 3

Гимнастическая скамья: h = 30 см	2 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Резиновый мяч	25 шт.
Гимнастическая палка длина = 70 см	20 шт
Мешочки для метания весом 200 гр	25 шт.
Платочки 20x20 см	25 шт.

3.2. Технические средства обучения

Для проведения НОД по физической культуре, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо оборудование для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Таблица 4

Ноутбук	1 шт.
Колонки	1 пара
Фонотека	Имеется и пополняется
Мультимедийный проектор	1 шт.
Мультимедийный экран	1 шт.

3.3 Наглядно-дидактические пособия

- Плакаты «Правильная осанка»
- Плакаты «Строение человека»

3.4 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

формированию навыка самоконтроля за осанкой у детей старшего дошкольного возраста в процессе НОД по физической культуре

Описание: Так как осанка является, по определению двигательным навыком, то целесообразно планировать одни и те же упражнения, способствующие формированию навыка самоконтроля за осанкой как для детей старшей, так и подготовительной группы. Дозировка упражнений планируется в соответствии с возрастной группой. Только при систематическом повторении происходит закрепление и совершенствование навыков выполнения упражнений.

Исключением являются упражнения, которые решают задачу не только по формированию навыка самоконтроля за осанкой, но и являются подводящими к выполнению основных видов движений, особенно на ограниченной опоре.

Аббревиатура

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОВД – основные виды движения

И.п. – исходное положение

Старшая группа

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
В течении всего времени		<i>Наши мышцы – силачи!</i>	Перед началом движения в обход зала, дети из и.п. – пятки вместе носки врозь принимают правильную осанку	Вводная часть
		<i>Спинка-картинка</i>	Самоконтроль за осанкой перед каждым повтором ОРУ	Основная часть
Сентябрь	1	<i>Красивая спинка</i>	Перед выполнением команды: «В обход направо (налево) шагом марш!» Ходьба на месте, свободно размахивая руками (4 счёта); остановка с проверкой осанки (4 счёта).	Вводная часть
		<i>ОРУ «На носочках подрастает»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – полуприсед; 2 – стойка на носках 3 – полуприсед; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Кто красивей всех шагает?</i>	Дети идут спокойным шагом, сохраняя правильную осанку, и строятся в колонну по одному перед выходом из спортивного зала	Заключительная часть
	2	<i>Красивая спинка</i>	Перед выполнением команды: «В обход направо (налево) шагом марш!» Ходьба на месте, свободно размахивая руками (6 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).	Вводная часть
		<i>ОРУ «На носочках подрастает»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – полуприсед; 2 – стойка на носках 3 – полуприсед; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Кто красивей всех шагает?</i>	Дети идут спокойным шагом, сохраняя правильную осанку, и строятся в колонну по одному перед выходом из спортивного зала	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с остановками</i>	Ходьба, свободно размахивая руками (4 счёта); остановка с проверкой осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы за мячиком растём»</i>	И. п – сед на пятках, мяч в руках 1 – стойка на коленях, мяч вверх; 2-3 – тянуть мяч вверх, 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>Самое красивое огородное пугало</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД	
Октябрь	4	<i>Ходьба с остановками</i>	Ходьба, свободно размахивая руками (6 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта)	Вводная часть	
		<i>ОРУ «Мы за мячиком растём»</i>	И. п – сед на пятках, мяч в руках 1 – стойка на коленях, мяч вверх; 2-3 – тянуть мяч вверх, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть	
		<i>Самая красивая яблонька</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть	
	1	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	
		<i>ОРУ «Ногу к животу сгибаем»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – согнуть правую ногу вперёд, отвести локти назад; 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперёд, отвести локти назад; 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть	
		<i>Самый красивый колосок</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть	
		2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
			<i>ОРУ «Ногу к животу сгибаем»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – согнуть правую ногу вперёд, отвести локти назад; 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперёд, отвести локти назад; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
			<i>В лесочке у осинки проверяем свою спинку</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть
3	<i>Ходьба с остановкой и выполнением упражнения</i>	Ходьба, руки на поясе (4 счёта); остановка, отвести локти назад, высоко поднять колено (4 счёта). Ноги в коленях сгибать поочередно	Вводная часть		
	<i>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</i>	И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу, носок от себя 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, носок от себя; 4 – и.п.(6 раз)	Основная часть		
	<i>Самая красивая берёзка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть		

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
	4	<i>Ходьба с остановкой и выполнением упражнения</i>	Ходьба, руки на поясе (6 счётов); остановка, отвести локти назад, высоко поднять колено (4 счёта). Ноги в коленях сгибать поочерёдно	Вводная часть
		<i>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</i>	И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу, носок на себя 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, носок на себя; 4 – и.п.(8 раз)	Основная часть
		<i>Цапля</i>	Из и.п. – стойка ноги вместе, поочерёдно сгибать ноги назад	Заключительная ходьба
Ноябрь	1	<i>Ходьба высоко поднимая колено</i>	Ходьба высоко поднимая колено, руки на поясе	Вводная часть
		<i>К солнышку</i>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках»	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная ходьба
	2	<i>Ходьба высоко поднимая колено</i>	Ходьба высоко поднимая колено, руки на поясе	Вводная часть
		<i>К солнышку</i>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках»	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная ходьба
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Пяточка-носочек</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву вперёд на носок. 2 – на пятку, 3 – на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой. (6 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках» с остановкой по сигналу	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки,	Заключительная ходьба

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
			идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку. Периодически по команде делают остановку и выполняют стойку на носках.	
	4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки в стороны (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Пяточка-носочек</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву вперёд на носок. 2 – на пятку, 3 – на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой. (8 раз)	Основная часть
		<i>Игровое упражнение «Ходим в платочках» с остановкой по сигналу</i>	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку. Периодически по команде делают остановку и выполняют стойку на носках.	Заключительная ходьба
Декабрь	1	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки согнуты к плечам (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Подвижная игра «Снежная королева»</i>	Самоконтроль за осанкой. Королева сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
		<i>Самая красивая Снежная королева (король)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки согнуты к плечам (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Подвижная игра «Снежная королева»</i>	Самоконтроль за осанкой. Королева сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
		<i>Самая красивая Снежная королева (король)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ставим ногу на носок»</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву в сторону на носок, 2 – и.п., 3 – левую в сторону на носок, 4 – и.п., (6 раз)	Основная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Январь		<i>Самая красивая снежинка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь и во время кружения	Заключительная часть
	4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ставим ногу на носок»</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву в сторону на носок, 2 – и.п., 3 – левую в сторону на носок, 4 – и.п., (8 раз)	Основная часть
		<i>Подвижная игра «Мороз красный нос»</i>	Самоконтроль за осанкой. Мороз сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
	2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Снежные круги»</i>	И. п. – стойка ноги врозь. 1-4 – рисуем носком правой ноги круг на полу в правую сторону. 5-8 – тоже в левую сторону (6 раз)	Основная часть
		<i>Самая красивая рождественская ёлка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, меняя положение рук на каждый счёт: в стороны-к плечам-вверх-вниз (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., (6 раз)	Основная часть
		<i>Мышцы – главные силачи человека</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть
4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, меняя положение рук на каждый счёт: на пояс-к плечам-вверх-к плечам-на пояс-вниз (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	
	<i>ОРУ «Мы маленько присели»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., (8 раз)	Заключительная часть	
	<i>Стройная лисичка (лисёнок)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть	

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Февраль	1	<i>Ходьба на носках</i>	Ходьба на носках (4 счёта), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели и встали на носочки»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.(6 раз)	Основная часть
		<i>Встань без помощи рук</i>	Встать без помощи рук из и.п. сед ноги скрестно (1 раз)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба на носках</i>	Ходьба на носках (6 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели и встали на носочки»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.(6 раз)	Основная часть
		<i>Встань без помощи рук</i>	Встать без помощи рук из и.п. сед ноги скрестно (2 раза)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки вверх (4 счёта), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Ору «Сяду влево, сяду вправо»</i>	И.п. – стойка на коленях 1 – сед вправо около пяток 2 – и.п., 3 – сед влево около пяток, 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>Пограничник на посту</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	4	<i>Весёлый трамвайчик</i>	Ходьба на носках, руки вверх (6 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Ору «Сяду влево, сяду вправо»</i>	И.п. – стойка на коленях 1 – сед вправо около пяток 2 – и.п., 3 – сед влево около пяток, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Светофор</i>	И.п. – стойка ноги врозь Зелёный свет – ходьба на месте; Жёлтый – 1 - полуприсед, руки на пояс; 2 – выпрямиться; Красный – основная стойка, самоконтроль за осанкой	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Март	1	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки к плечам (4 счёта), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Ворота открываются, ворота закрываются»	И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью (полочка) 1 – локти отвести назад до сведения лопаток 2-3 – держать, 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>У кого самая сильная спинка?</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (10 счётов),	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки к плечам (4 счёта), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Ворота открываются, ворота закрываются»	И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью (полочка) 1 – локти отвести назад до сведения лопаток 2-3 – держать, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		Кто у мамы самый красивый?	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	3	Ходьба в различном темпе	Ходьба в обход в различном темпе (6 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Замок»	И.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок 1 – отвести руки назад; 2-3 – держать; 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		Несём мешочек на голове	Ходьба с мешочком на голове на противоположную сторону зала	Заключительная часть
	4	Ходьба в различном темпе	Ходьба в обход в различном темпе (10 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Замок»	И.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок 1 – отвести руки назад; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		Несём мешочек на голове	Ходьба с мешочком на голове на противоположную сторону зала и назад	Заключительная часть
1	Ходьба в различном темпе	Ходьба в рассыпную в различном темпе (6 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть	
	ОРУ «Цветочек»	И.п. – ноги врозь, руки спереди скрестно обнимают плечи	Основная часть	

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Апрель			1 – руки в стороны, ладони смотрят вверх, спину расправить; 2-3 – держать; 4 – и.п. (6 раз)	
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 5 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть
	2	Ходьба в различном темпе	Ходьба враспынную в различном темпе (10 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Цветочек»</i>	И.п. – ноги врозь, руки спереди скрестно обнимают плечи 1 – руки в стороны, ладони смотрят вверх, спину расправить; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Ракета на старте</i>	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, соединить ладони 1 – обратный отчёт от 5 до 1 2 – на слово «пуск», сделать полуприсед и выпрямиться.	Заключительная часть
	3	Ходьба приставным шагом	Ходьба в обход боком приставным шагом, меняя направление (в каждую сторону 4 счёта), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ровная спинка»</i>	И.п. – стойка, ноги врозь 1 – руки в стороны, ладони вверх; 2 – руки за голову, локти в стороны; 3 – руки в стороны, ладони вверх; 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 10 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть
	4	Ходьба приставным шагом	Ходьба в обход боком приставным шагом, меняя направление (в каждую сторону 6 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ровная спинка»</i>	И.п. – стойка, ноги врозь 1 – руки в стороны, ладони вверх; 2 – руки за голову, локти в стороны; 3 – руки в стороны, ладони вверх; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 10 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
	1	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, (6 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу начинать с правой ноги, затем ноги чередовать после каждой остановки.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>Солдат на параде</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, (8 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу начинать с правой ноги, затем ноги чередовать после каждой остановки.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Солдат на параде</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь 1 – поднять правую ногу 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, меняя направление (6 счётов в каждую сторону), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу вперёд с правой ноги, назад – с левой.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2 – руки в стороны; 3 – руки на пояс; 4 – и.п. (6 раз)	Основная часть
		<i>Стройная ромашка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
	4	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, меняя направление (8 счётов в каждую сторону), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу вперёд начинать с правой ноги, назад – с левой.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2 – руки в стороны; 3 – руки на пояс; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Красивая спинка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть

Подготовительная к школе группа

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
В течении всего времени		<i>Наши мышцы – силачи!</i>	Перед началом движения в обход зала, дети из и.п. – пятки вместе носки врозь принимают правильную осанку	Вводная часть
		<i>Спинка-картинка</i>	Самоконтроль за осанкой перед каждым повтором ОРУ	Основная часть
Сентябрь	1	<i>Красивая спинка</i>	Перед выполнением команды: «В обход направо (налево) шагом марш!» Ходьба на месте, свободно размахивая руками (8 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).	Вводная часть
		<i>ОРУ «Шаг влево, шаг вправо»»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на пояс 1 – правую ногу в сторону, локти отвести назад, 2 – приставить левую ногу, локти в и.п., 3 – левую ногу в сторону, локти отвести назад, 4 – приставить правую ногу, локти в и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Кто красивей всех шагает?</i>	Дети идут спокойным шагом, сохраняя правильную осанку, и строятся в колонну по одному перед выходом из спорт. зала	Заключительная часть
	2	<i>Красивая спинка</i>	Перед выполнением команды: «В обход направо (налево) шагом марш!» Ходьба на месте, свободно размахивая руками (12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).	Вводная часть
		<i>ОРУ «Шаг влево, шаг вправо»»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на пояс 1 – правую ногу в сторону, локти отвести назад, 2 – приставить левую ногу, локти в и.п., 3 – левую ногу в сторону, локти отвести назад, 4 – приставить правую ногу, локти в и.п. (10 раз)	Основная часть
		<i>Кто красивей всех шагает?</i>	Дети идут спокойным шагом, сохраняя правильную осанку, и строятся в колонну по одному перед выходом из спортивного зала	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с остановками</i>	Ходьба, свободно размахивая руками (8 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы за мячиком растём»</i>	И. п – сед на пятках, мяч в руках 1 – стойка на коленях, мяч вверх; 2-3 – тянуть мяч верх, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Самое красивое огородное пугало</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД	
Октябрь	4	<i>Ходьба с остановками</i>	Ходьба, свободно размахивая руками (12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта)	Вводная часть	
		<i>ОРУ «Мы за мячиком растём»</i>	И. п – сед на пятках, мяч в руках 1 – стойка на коленях, мяч вверх; 2-3 – тянуть мяч вверх, 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть	
		<i>Самая красивая яблонька</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть	
	1	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (8 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	
		<i>ОРУ «Ногу к животу сгибаем»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – согнуть правую ногу вперёд, отвести локти назад; 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперёд, отвести локти назад; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть	
		<i>Самый красивый колосок</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть	
		2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
			<i>ОРУ «Ногу к животу сгибаем»</i>	И. п – стока ноги вместе, руки на поясе 1 – согнуть правую ногу вперёд, отвести локти назад; 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу вперёд, отвести локти назад; 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
			<i>В лесочке у осинки проверяем свою спинку</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
3	<i>Ходьба с остановкой и выполнением упражнения</i>	Ходьба, руки на поясе (10 счёта); остановка, отвести локти назад, высоко поднять колено (4 счёта). Ноги в коленях сгибать поочередно	Вводная часть		
	<i>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</i>	И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу, носок от себя 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, носок от себя; 4 – и.п.(8 раз)	Основная часть		
	<i>Самая красивая берёзка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (5 счётов)	Заключительная часть		

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
	4	<i>Ходьба с остановкой и выполнением упражнения</i>	Ходьба, руки на поясе (12 счётов); остановка, отвести локти назад, высоко поднять колено (4 счёта). Ноги в коленях сгибать поочерёдно	Вводная часть
		<i>ОРУ «Колено согни, носок натяни»</i>	И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – согнуть правую ногу, носок на себя 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу, носок на себя; 4 – и.п.(10 раз)	Основная часть
		<i>Цапля</i>	Из и.п. – стойка ноги вместе, поочерёдно сгибать ноги назад	Заключительная ходьба
Ноябрь	1	<i>Ходьба высоко поднимая колено</i>	Ходьба высоко поднимая колено, руки на поясе	Вводная часть
		<i>К солнышку</i>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках»	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная ходьба
	2	<i>Ходьба высоко поднимая колено</i>	Ходьба высоко поднимая колено, руки на поясе	Вводная часть
		<i>К солнышку</i>	И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – стойка на носках, 2-3 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках»	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку.	Заключительная ходьба
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки на поясе (10 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Пяточка-носочек</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву вперёд на носок. 2 – на пятку, 3 – на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой. (8 раз)	Основная часть
		Игровое упражнение «Ходим в платочках» с остановкой по сигналу	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки,	Заключительная ходьба

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
			идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку. Периодически по команде делают остановку и выполняют стойку на носках.	
	4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки в стороны (12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Пяточка-носочек</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву вперёд на носок. 2 – на пятку, 3 – на носок, 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой. (10 раз)	Основная часть
		<i>Игровое упражнение «Ходим в платочках» с остановкой по сигналу</i>	Дети строятся на определённые места на одной стороне зала, кладут на голову «платочки». Проверив правильность осанки, идут обычным шагом на противоположную сторону зала, сохраняя хорошую осанку. Периодически по команде делают остановку и выполняют стойку на носках.	Заключительная ходьба
Декабрь	1	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки согнуты к плечам (10 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Подвижная игра «Снежная королева»</i>	Самоконтроль за осанкой. Королева сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
		<i>Самая красивая Снежная королева (король)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки согнуты к плечам (12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Подвижная игра «Снежная королева»</i>	Самоконтроль за осанкой. Королева сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
		<i>Самая красивая Снежная королева (король)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (10 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ставим ногу на носок»</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву в сторону на носок, 2 – и.п., 3 – левую в сторону на носок, 4 – и.п., (8 раз)	Основная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Январь		<i>Самая красивая снежинка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь и во время кружения	Заключительная часть
	4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ставим ногу на носок»</i>	И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – праву в сторону на носок, 2 – и.п., 3 – левую в сторону на носок, 4 – и.п., (10 раз)	Основная часть
		<i>Подвижная игра «Мороз красный нос»</i>	Самоконтроль за осанкой. Мороз сможет расколдовать только того, у кого ровная спинка.	Основная часть
	2	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, руки вперёд (10 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Снежные круги»</i>	И. п. – стойка ноги врозь. 1-4 – рисуем носком правой ноги круг на полу в правую сторону. 5-8 – тоже в левую сторону (8 раз)	Основная часть
		<i>Самая красивая рождественская ёлка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. Вдох и выдох носом (10 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, меняя положение рук на каждый счёт: в стороны-к плечам-вверх-вниз (4 счёта); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., (8 раз)	Основная часть
		<i>Мышцы – главные силачи человека</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть
4	<i>Ходьба с различными движениями рук</i>	Ходьба, меняя положение рук на каждый счёт: на пояс-к плечам-вверх-к плечам-на пояс-вниз (6 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть	
	<i>ОРУ «Мы маленько присели»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., (10 раз)	Заключительная часть	
	<i>Стройная лисичка (лисёнок)</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть	

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Февраль	1	<i>Ходьба на носках</i>	Ходьба на носках (10 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели и встали на носочки»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.(8 раз)	Основная часть
		<i>Встань без помощи рук</i>	Встать без помощи рук из и.п. сед ноги скрестно (1 раз)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба на носках</i>	Ходьба на носках (12 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Мы маленько присели и встали на носочки»</i>	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – стойка на носках, 4 – и.п.(10 раз)	Основная часть
		<i>Встань без помощи рук</i>	Встать без помощи рук из и.п. сед ноги скрестно (2 раза)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки вверх (10 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Ору «Сяду влево, сяду вправо»</i>	И.п. – стойка на коленях 1 – сед вправо около пяток 2 – и.п., 3 – сед влево около пяток, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Пограничник на посту</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть
	4	<i>Весёлый трамвайчик</i>	Ходьба на носках, руки вверх (10 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		<i>Ору «Сяду влево, сяду вправо»</i>	И.п. – стойка на коленях 1 – сед вправо около пяток 2 – и.п., 3 – сед влево около пяток, 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		<i>Светофор</i>	И.п. – стойка ноги врозь Зелёный свет – ходьба на месте; Жёлтый – 1 - полуприсед, руки на пояс; 2 – выпрямиться; Красный – основная стойка, самоконтроль за осанкой	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Март	1	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки к плечам (10 счётов), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Ворота открываются, ворота закрываются»	И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью (полочка) 1 – локти отвести назад до сведения лопаток 2-3 – держать, 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>У кого самая сильная спинка?</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов),	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба на носках с различными положениями рук</i>	Ходьба на носках, руки к плечам (12 счёта), останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку. (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Ворота открываются, ворота закрываются»	И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед грудью (полочка) 1 – локти отвести назад до сведения лопаток 2-3 – держать, 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		Кто у мамы самый красивый?	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть
	3	Ходьба в различном темпе	Ходьба в обход в различном темпе (10 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Замок»	И.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок 1 – отвести руки назад; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		Несём мешочек на голове	Ходьба с мешочком на голове на противоположную сторону зала	Заключительная часть
	4	Ходьба в различном темпе	Ходьба в обход в различном темпе (12 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		ОРУ «Замок»	И.п. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок 1 – отвести руки назад; 2-3 – держать; 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		Несём мешочек на голове	Ходьба с мешочком на голове на противоположную сторону зала и назад	Заключительная часть
1	Ходьба в различном темпе	Ходьба в рассыпную в различном темпе (10 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть	
	ОРУ «Цветочек»	И.п. – ноги врозь, руки спереди скрестно обнимают плечи	Основная часть	

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Апрель			1 – руки в стороны, ладони смотрят вверх, спину расправить; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 10 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть
	2	Ходьба в различном темпе	Ходьба враспынную в различном темпе (12 счётов в каждом темпе) с остановкой и самоконтролем за осанкой (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Цветочек»</i>	И.п. – ноги врозь, руки спереди скрестно обнимают плечи 1 – руки в стороны, ладони смотрят вверх, спину расправить; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Ракета на старте</i>	И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх, соединить ладони 1 – обратный отчёт от 10 до 1 2 – на слово «пуск», сделать полуприсед и выпрямиться.	Заключительная часть
	3	Ходьба приставным шагом	Ходьба в обход боком приставным шагом, меняя направление (в каждую сторону 8 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ровная спинка»</i>	И.п. – стойка, ноги врозь 1 – руки в стороны, ладони вверх; 2 – руки за голову, локти в стороны; 3 – руки в стороны, ладони вверх; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 10 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть
	4	Ходьба приставным шагом	Ходьба в обход боком приставным шагом, меняя направление (в каждую сторону 8 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта)	Вводная часть
		<i>ОРУ «Ровная спинка»</i>	И.п. – стойка, ноги врозь 1 – руки в стороны, ладони вверх; 2 – руки за голову, локти в стороны; 3 – руки в стороны, ладони вверх; 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		<i>Не урони мешочек</i>	Ходьба 10 метров с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
Май	1	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, (8 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу начинать с правой ноги, затем ноги чередовать после каждой остановки.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Солдат на параде</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть
	2	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, (8 счётов), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу начинать с правой ноги, затем ноги чередовать после каждой остановки.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2-3 – держать; 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		<i>Солдат на параде</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь 1 – поднять правую ногу 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть
	3	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, меняя направление (8 счётов в каждую сторону), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу вперёд с правой ноги, назад – с левой.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2 – руки в стороны; 3 – руки на пояс; 4 – и.п. (8 раз)	Основная часть
		<i>Стройная ромашка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть

Месяц	Неделя	Название упражнения	Описание упражнения	Место в структуре НОД
	4	<i>Ходьба приставным шагом</i>	Ходьба в обход в колонне по одному приставным шагом, меняя направление (8 счётов в каждую сторону), остановка по сигналу, проверка осанки (4 счёта). Ходьбу вперёд начинать с правой ноги, назад – с левой.	Вводная часть
		<i>ОРУ «Удержись»</i>	И.п. – основная стойка, руки на пояс 1 – присед на носки, колени в стороны; 2 – руки в стороны; 3 – руки на пояс; 4 – и.п. (10 раз)	Основная часть
		<i>Красивая спинка</i>	Самоконтроль за осанкой из и.п – пятки вместе, носки врозь. глаза закрыть. Вдох и выдох носом (15 счётов)	Заключительная часть