

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ромашка»  
с. Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

Принято на заседании  
педагогического совета детского сада  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024

Утверждено

Приказом №123 от 30.08.2024 г.

заведующей МБДОУ  
детского сада «Ромашка» с.Тербуны  
В.Сенюкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
к образовательной программе муниципального бюджетного  
образовательного учреждения детский сад «Ромашка»  
с.Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой  
области  
на 2024-2025 учебный год

**Подготовила:**  
**Инструктор по ФК**  
**Мячина А.Ю.**

2024г

## Содержание

1.	Образовательная область «Физическое развитие»	3
1.1.	Планируемые результаты освоения программы	3
1.2.	Содержание программы	15
1.3.	Календарно-тематическое планирование	25
1.4.	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	87

## **1. Образовательная область «Физическое развитие»**

### **1.1. Планируемые результаты освоения программы:**

#### **1-я младшая группа**

- У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- Ребёнок ориентируется в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учит ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

- Тренирован в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя; учит энергично отталкивать мяч при прокатывании.

- Развивается умение ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур;

- формируется умение сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры: приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

- Тренирован в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

- Ориентируется при ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивается ловкость в игровом задании с мячом.

- Ориентируется в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

- Имеет навык в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

- Имеет навык ходьбы колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учит приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

- Имеет навык ходьбы с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

- Умеет ходить и бегать врассыпную, развивается ориентировка в пространстве; в сохранять устойчивое равновесие и прыжках.

- Тренирован в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

- Ориентируется в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

- Может ходить и бегать врассыпную, развивается ориентировка в пространстве; тренированы в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

- Может ходить колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

- Тренирован в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

- Умеет ходить и бегать вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.

- Умеет ходить и бегать с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.

- Умеет ходить переменным шагом, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

- Умеет ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; прыгают между предметами.

- Может ходить и бегать врассыпную; умеют прыгать в длину с места; проявляет ловкость при прокатывании мяча.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя, бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, ползает на повышенной опоре.

- Может бегать, прыгать между предметами, прыгать через шнуры. Тренированы в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

- Тренирован в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;

развивается ловкость в упражнениях с мячом.

- Развивается ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

- Ориентируется в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ползает между предметами; сохраняет устойчивое равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

- Развивается умение ориентироваться в пространстве, задание в равновесии и прыжках. - Тренирован в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

- Имеет представление о ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

- Имеет представление о ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

### ***Подвижные игры (в режимных моментах)***

Развита активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Участвует в самостоятельных играх с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развиты навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Участвует в играх более сложные правила со сменой видов движений. Умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## **2-я младшая группа (от 3 до 4 лет)**

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье

- Ориентируется в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

- Тренирован в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

- Развивается умение ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

- Формируется умение сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры: приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

- Тренирован в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

- Ориентируется при ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивается ловкость в игровом задании с мячом.

- Ориентируется в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

- Имеет навык в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

- Имеет навык ходьбы колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

- Имеет навык ходьбы с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

- Умеет ходить и бегать врассыпную, развивается ориентировка в пространстве; в сохранять устойчивое равновесие и прыжках.

- Тренирован в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

- Ориентируется в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании

под дугу. - Могут ходить и бегать врассыпную, развивается ориентировка в пространстве; тренированы в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

- Может ходить колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

- Тренирован в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

- Умеет ходить и бегать вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.

- Умеет ходить и бегать с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом - Умеют ходить переменным шагом, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.

- Умеет ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; прыгают между предметами.

- Может ходить и бегать врассыпную; умеют прыгать в длину с места; проявляет ловкость при прокатывании мяча.

- Умеет действовать по сигналу воспитателя, бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, ползает на повышенной опоре.

- Может бегать, прыгать между предметами, прыгать через шнуры. Тренированы в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

- Тренирован в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивается ловкость в упражнениях с мячом.

- Развивается ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

- Ориентируется в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ползает между предметами; сохраняет устойчивое равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

- Развивается умение ориентироваться в пространстве, задание в равновесии и прыжках.

- Тренирован в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

- Имеет представление о ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

- Имеет представление о ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.

### ***Подвижные игры (в режимных моментах)***

Развита активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Участвует в самостоятельных играх с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развиты навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Участвует в играх более сложные правила со сменой видов движений. Умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

-Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

-Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

-Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- Тренирован в ходьбе и беге колонной по одному. Умеют сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Тренированы в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.

- Умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади;

- Умеет прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.

- Упражнять ребенка в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную.

- Умеет действовать по сигналу; развито ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.



- Умеет энергично отталкиваться от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Тренированы в прокатывании мяча.

- Имитирует повадки птиц.

- Умеет прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Упражнять ребенка в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.

-Упражнять ребенка в беге врассыпную. Умеют катать обруч друг другу.

Тренированы в подлезании под шнур.

-Умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. Тренированы в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

-Умеет детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Умеют группироваться при лазанье под шнур. Тренированы в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

-Умеет сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

-Тренирован в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.

- Умеет прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад).

- Тренирован в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

-Умеет находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Умеют прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

- Обучен прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх.

- Умеет сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

-Упражнять ребенка в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках.

- Умеет действовать по сигналу.

-Ходит в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.

- Тренирован в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

-Тренирован ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки

- Умеет находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Умеют лазать под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

- Умеет метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.

- Повторить ходьбу и бег колонной по одному.

- Тренирован в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

- Имеет навык в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Умеют удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

- Тренирован в прыжках на двух ногах.

-Умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Умеет ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Обучены ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Обучены в перебрасывании мяча друг другу.

-Умеет подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

-Обучен ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.

-Имеет навык детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

-Умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствованы навыки выполнения упражнений с обручами.

- Имеет навык в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
- Обучен ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость.
- Умеет сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе. Знают разнообразные виды ходьбы; имеют навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
- Имеет навык в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развит глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках
- Умеет сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
- Умеет подлезать под дугу; имеют навыки прыжков в длину.
- Имеет навык в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
- Ориентируется в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
- Умеет прокатывать мяч, развивая глазомер. Умеют брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
- Имеет навык в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Имеют навык в ползании на четвереньках на повышенной опоре.
- Умеет прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.
- Имеет навык в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
- Умеет перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.
- Умеет ходить между предметами, сохраняя равновесие.
- Имеет навык в метании на дальность снежков, развивая силу броска.
- Умеет ходить и бегать между предметами; развито устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.
- Имеет навык в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо.
- Умеет прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.

- Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. - Имеют навык Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. - Имеют навык в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.

- Имеет навык в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.

- Имеет навык в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.

- Имеет навык в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.

- Имеет навык в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)

- Имеет навык в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

- Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

- Имеет навык в ходьбе и беге враспынную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках

- Имеет навык в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос».

- Имеет навык.

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.

- Развиты ловкость и глазомер при метании мешочков.

-Имеет навык в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, в равновесии и прыжках.

-Имеет навык спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья

Имеет навык в беге.

Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

- Имеет навык: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку.

- Имеет навык в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание

мяча между предметами. Имеет навык в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

- Умеет сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.

- Имеет навык: – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.

- Имеет навык в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.

- Имеет навык: - в ходьбе и беге врассыпную, - с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежь», - в равновесии и прыжках. - в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. - Имеют навык в ходьбе и беге колонной по - одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках.в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.

- Имеет навык в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и пр., в прыжках в длину с места.

- Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.

- Имеет навык: – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.

- Имеет навык в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Имеют навык: в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча. – в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.

- Имеет навык в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,

-Имеет представление о ходьбе со сменой ведущего, имеют навык в прыжках в длину с места, развиты ловкость в упражнении с мячом.

- Имеет навык в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу. Подвижные игры - Знакомы с правилами подвижных игр, функцией водящего; - Знакомы с играми с элементами соревнования.

- Играет в подвижные игры и выполняют игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

- Выполняет спортивные упражнения: ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и «Полуелочкой», правила надевания и переноса лыж под рукой; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.

- Выполняет ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

-Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

-Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

-Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

Сформирована правильная осанка; умеет осознанно выполнять движения. У ребенка усовершенствованы двигательные умения и навыки. Развита быстрота, сила, выносливость, гибкость. Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Умеет ориентироваться в пространстве. Сформированы знания об элементах спортивных игр, игры с элементами соревнования, игр эстафет. Помогает

взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Проявляет интерес к различным видам спорта, знает некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество. Ребенок участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Развит интерес к спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная группа (от 6 до 8 лет)**

-ребенок проявляет элементы у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

-ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

-ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

-ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется творчества в двигательной деятельности;

-ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Испытывает потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствована техника основных движений, добивается естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге.

Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске. Умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Выполняет упражнения в

статическом и динамическом равновесии, развита координация движений и ориентировка в пространстве. Активно выполняет спортивные упражнения. Умеет самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними. Ребенок проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### ***Подвижные игры.***

Умеет использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, ориентироваться в пространстве.

Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Умеет придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **1.2. Содержание программы**

Образовательная область «Физическое развитие» реализуется через вид деятельности: «Физическая культура». Тематика образовательной деятельности прописана в рабочей программе в календарно-тематическом планировании по образовательной области.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**  
обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;  
развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;  
поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;  
формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;



укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении

движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## **Вид образовательной деятельности «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 Младшая группа (2-3 года)**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

**2) Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений

- Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

- Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.

- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

✓ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.

✓ Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

✓ Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

✓ Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом
- ✓ Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
- ✓ Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
- ✓ Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- ✓ Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

### **Подвижные игры**

Развитие активности и творчества в процессе двигательной деятельности.

Формирование желаний участвовать в самостоятельных играх с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений. Формирование желаний участвовать в играх более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование умений соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Вторая младшая группа (3-4 года)**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной

гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке

(ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать



правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

- Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
- Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
- Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч

при прокатывании.

- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.

- Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

- Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.

- Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.

- Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.

- Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.

- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

- Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

- Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
- Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
- Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом
- Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
- Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
- Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
- Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
- Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
- Развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
- Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.
- Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить

### **Подвижные игры**

Развитие активности и творчества в процессе двигательной деятельности.

Формирование желаний участвовать в самостоятельных играх с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений. Формирование желаний участвовать в играх более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование умений соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между

расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и

плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо,

налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.

- Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками

- Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.

- Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

- Упражнять детей в ходьбе и беге, на носках; упражнять в прыжках.

- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную.

Развивать умение катать обруч друг другу.

Упражнять в лазанье под шнур.

- Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

- Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

- Развивать умение спрыгивать с высоты 30-50 см. совершенствуются навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

- Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.

Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из



свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

-Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

-Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

-упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

-Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.

-Упражнять детей в ходьбе и беге между

-Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

-Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками. -Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

-Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами.

Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.

-Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

-Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

-Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя

-Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

-Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. 3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая

силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.

- Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.

- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках

- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по

уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

- Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.

- Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

- Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

- Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

3. Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

- Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.

- Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. - Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

- Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.

- Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.

- Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

- Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо; - Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.

- Повторение игровых упражнений на закрепление.

- Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.

- Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.

- Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

- Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.

- Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.
  - Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.
  - Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.
  - Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)
  - Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
  - Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
  - Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках.
- Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»
- Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.
  - Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.
  - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.
  - Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья
  - Развивать ловкость и глазомер,
  - Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
  - Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами. - Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
  - Упражнять: – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.
  - Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. - Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.
  - Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей,
  - в упражнениях с мячами.
  - Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильноеи.п., в прыжках в длину с места. - Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.

-Упражнять: – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках.

-Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. - Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

-Упражнять: - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках.

-Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.

-Упражнять: – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.

-Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,

-Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.

- Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.

### **Подвижные игры (в режимных моментах)**

- Знакомить с правилами подвижных игр, функцией водящего;

- Знакомить детей с играми- с элементами соревнования.

- Обучать подвижным играм и игровым упражнениям на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Учить выполнять спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.

Учить выполнять ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

## **Старшая группа (5-6 лет)**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с

соответствующей тематикой.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места

предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом,

скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие

способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.



**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской

прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Формирование правильной осанки; формирование умений осознанно выполнять движения.

Совершенствование двигательных умений и навыков.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Формирование умений легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Формирование умений бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Формирование умений лазать по гимнастической стенке, скамейке, меняя темп.

Формирование умений прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Формирование умений сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч

одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Формирование умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Формирование умений ориентироваться в пространстве.

Формирование знаний об элементах спортивных игр, играх элементами соревнования, играх-эстафетах.

Развитие интереса к различным видам спорта, знакомство с некоторыми сведениями о событиях спортивной жизни страны.

### **Подвижные игры.**

Формирование умений самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формирование интереса к участию в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Выполнение спортивных игр и упражнений.

## **Подготовительная группа (6-8 лет)**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных

движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук,

перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной

жизни.

#### Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекаldывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в

сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова

передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **6) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой



родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

22.8. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Развитие потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование умений сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствование техники основных движений, добивается естественности, легкости,

точности, выразительности их выполнения.

Соблюдение заданного темп в ходьбе и беге.

Формирование умений сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Формирование выполнения активных движений кистей руки при броске. Формирование умений перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование умений быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Формирование умений выполнять упражнения в статическом и динамическом равно-весии, развита координация движений и ориентировка в пространстве. Формирование умений активно выполнять спортивные упражнения.

Формирование умений самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.

Формирование умений самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Развитие интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **Подвижные игры.**

Формирование умений использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, ориентироваться в пространстве.

Формирование умений самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Формирование умений придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **1.3. Календарно-тематическое планирование**

### **Вид образовательной деятельности «Физическое развитие»**

#### **1 Младшая группа (2-3года)**

№	Название темы	Содержание	Планируемая дата	Фактическая дата
<b>Месяц (сентябрь)</b>				
1.	Занятие №1-2	Познакомиться с детьми. Приобщать детей к ходьбе и бегу стайкой в одном направлении	02.09 06.09	
2.	Занятие №3-4	Упражнять детей в ходьбе и беге «стайкой» в одном направлении. Приучить действовать совместно. Координировать движения (не	09.09 13.09	

		наталкиваться друг на друга), вызывать радость от игрового движения		
3.	Занятие №5-6	Учить ходить и бегать в разных направлениях, ориентироваться в пространстве. Упражнять в ползании на четвереньках	16.09 20.09	
4.	Занятие №7-8	Учить детей вставать друг за другом (в колонну), ходить друг за другом. Упражнять в беге в разных направлениях, учить ориентироваться в пространстве.	23.09 27.09	
<b>Месяц (октябрь)</b>				
1.	Занятие №9-10	Учить ходить по узкой дорожке. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях. Повторять ползание на четвереньках	30.09 04.10	
2.	Занятие №11-12	Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, менять движения по сигналу, приучать слушать сигнал. Учить бросать мешочки с песком вдаль одной и другой рукой	07.10 11.10	
3.	Занятие №13-14	Упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом, в смене движения по сигналу (словесному или музыкальному). Учить ходить по ограниченной площади, перешагивать невысокие предметы, удерживая равновесия	14.10 18.10	
4.	Занятие №15-16	Учить детей ходить и бегать, занимая всю площадь зала, не мешая друг другу. Учить прокатывать мячи под дуги; упражнять в ползании на четвереньках. Вызывать у детей чувство удовольствия от проделанных движений.	21.10 25.10	
<b>Месяц (ноябрь)</b>				
1.	Занятие №17-18	Приучать детей ходить и бегать друг за другом. Учить вставать в круг, ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах, продвигаясь вперед.	28.10 01.11	
2.	Занятие №19-20	Приучать детей ходить и бегать друг за другом, соблюдая направление и	03.11 08.11	

		расстояние между предметами. Обучать детей менять скорость движения в беге (медленно, быстро) по сигналу. Обучать броску мяча двумя руками из-за головы.		
3.	Занятие №21-22	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, держась за руки. Учить перепрыгивать линию, веревку, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Приучать ориентироваться в пространстве.	11.11 15.11	
4.	Занятие №23-24	Учить детей ходить друг за другом по кругу, с остановками на сигнал. Учить детей прокатывать мяч по скамейке; делать простые упражнения пол речевое сопровождение педагога	18.11 22.11	
<b>Месяц (декабрь)</b>				
1.	Занятие №25-26	Учить детей ходить парами в разных направлениях. Обучать прыжкам вверх с касанием руками предмета	25.11 29.11	
2.	Занятие №27-28	Учить проползать в вертикально стоящий обруч. Упражнять в ходьбе с перешагиванием линий, невысоких кубиков, удерживая равновесие.	02.12 06.12	
3.	Занятие №29-30	Упражнять в катании мяча двумя руками друг другу приучить ходить друг за другом, не наталкиваясь делать остановки по сигналу	09.12 13.12	
4	Занятие №31-32	Приучать детей вставать в круг, ходьба по кругу. Упражнять в выполнении простейших плясовых движений (полуприседать, притоптывать, кружиться под музыку).	16.12 20.12	
<b>Месяц (январь)</b>				
1.	Занятие №33-34	Приучать детей вставать в круг, ходить по кругу. Упражнять в выполнении простейших плясовых движений (полуприседать, притоптывать, хлопать в ладоши, кружиться под музыку)	10.01 13.01	
2.	Занятие №35-36	Упражнять в ловле мяча двумя руками. Закреплять умения ходить по кругу, взявшись за руки, не наталкиваясь друг на друга.	17.01 20.01	

3.	Занятие №37-38	Упражнять в подлезании под препятствиями высотой 40см. повторять бросание мячей вдаль правой и левой рукой (поочередно)	24.01 27.01	
<b>Месяц (февраль)</b>				
1.	Занятие №39-40	Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед (4-5 прыжков подряд). Закреплять умение ходить по ограниченной площади, перешагивать невысокие предметы (кубики, мешочки с песком), удерживая равновесие.	31.01 03.02	
2.	Занятие №41-42	Учить детей влезать на лесенку-стремянку (шведскую стенку). Повторить ходьбу с огибанием различных предметов («змейкой»)	07.02 10.02	
3.	Занятие №43-44	Учить бросать мешочки с песком в горизонтальную цель с двумя руками снизу. Упражнять детей в ходьбе и беге (менять движение на сигнал)	14.02 17.02	
4.	Занятие №45-46	Учить детей бегать между линиями. Повторить пролезание через вертикально стоящий обруч	21.02 24.02	
<b>Месяц (март)</b>				
1.	Занятие №47-48	Учить бросать мяч двумя руками воспитателю. Закрепить умение бегать за катящимися предметами	28.02 03.03	
2.	Занятие №49-50	Учить детей прыгать через две параллельные линии (от 20 до 30 см). повторить ходьбу и бег по кругу, держась за руку	07.03 10.03	
3.	Занятие №51-52	Учить подлезать под препятствиями высотой 30см. повторить катание мячей, шариков друг другу двумя руками	14.03 17.03	
4.	Занятие №53-54	Учить бегать между линиями (расстояние между которыми 25см), не наступая на них. Закрепить умение детей строиться в колонну, ходить и бегать в колонне друг за другом.	21.03 24.03	
<b>Месяц (апрель)</b>				
1.	Занятие №55-56	Учить ползать на четвереньках, огибая предметы. Приучать скатывать мчи (шары) с горки (по скату, по	04.04 07.04	

		наклонной доске)		
2.	Занятие №57-58	Учить прыгать с места как можно дальше. Закреплять умения бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы	11.04 14.04	
3.	Занятие №59-60	Учить бросать мяч друг другу двумя руками. Повторить лазание по лестнице-стремянке	18.04 21.04	
4.	Занятие №61-62	Приучать ходить парами, меняя направление, обходя предметы. Повторить прыжки вверх с касанием предмета	25.04 28.04	
<b>Месяц (май)</b>				
1.	Занятие №63-64	Упражнять детей ходьбе по ограниченной поверхности, выполняя различные задания. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	05.05 12.05	
2.	Занятие №65-66	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между линиями (25см) с различной скоростью; приучать слушать сигнал, действовать по сигналу. Закреплять умение ползать под различными препятствиями	16.05 19.05	
3.	Занятие №67-68	Закреплять умения катать шарики, мячи одной и двумя руками друг другу. Приучать ходить медленно, быстро; менять направление по сигналу	23.05 26.05	

**Вторая младшая группа (3-4 года)**

№	Название темы	Содержание		
<b>Месяц (сентябрь)</b>				
1.	Занятие №1-2	Приучать детей при ходьбе парами согласовывать свои движения с движениями рядом идущего ребенка, бегать свободно небольшими группами и всей группой в определенном направлении, выполнять движения в соответствии с сигналами	02.09 06.09	
2.	Занятие №3-4	С помощью игрушек, игровых приемов стимулировать активные двигательные	09.09 13.09	

		действия детей; приучать ходить свободно в колонне по одному, совершенствовать навык ползания на четвереньках по прямой 2-3м; доставлять детям радость от совместных форм двигательной деятельности		
3.	Занятие №5-6	Обогащать двигательный опыт детей, содействовать правильному выполнению движений в соответствии с заданными направлением, формировать умение подпрыгивать вверх легко и ритмично, стараясь коснуться подвешенного над головой предмета, использовать игровые образы для выразительности движений	16.09 20.09	
4.	Занятие №7-8	Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по прямой линии, упражнять в катании мяча друг другу двумя руками, приучать детей к совместным действиям в коллективной игре, соблюдать простейшие правила игр	23.09 27.09	
<b>Месяц (октябрь)</b>				
1.	Занятие №9-10	Учить детей катать мяч по прямой в заданном направлении. Повторять прыжки на месте. Упражнять в ходьбе друг за другом, в умении согласовывать свои движения (подвижная игра «Поезд»)	30.09 04.10	
2.	Занятие №11-12	Разучивание построения в круг (с помощью воспитателя). Повторение катания мячей по прямой. Упражнение детей в умении ориентироваться в пространстве, в беге в рассыпную (подвижная игра «Самолеты»)	07.10 11.10	
3.	Занятие №13-14	Упражнять детей в беге колонной по одному, ползать, подлезать под препятствие (подвижная игра «В воротики»). Закреплять умение строиться в круге.	14.10 18.10	
4.	Занятие №15-16	Разучивание ползания под предметами. Повторение бега в колонне по одному. Упражнение детей в координировании	21.10 25.10	

		своих движений в прыжке		
<b>Месяц (ноябрь)</b>				
1.	Занятие №17-18	Разучивание прыжков с продвижением вперед (расстояние до 2м). повторение ползания под предметами. Развитие точности движений (подвижная игра «Попади в воротаки»).	28.10 01.11	
2.	Занятие №19-20	Развитие навыка катания мячей между предметами. Повторение прыжков с продвижением вперед (2-3 раза). Воспитание чувства равновесия, умения ходить ровно по ограниченному пространству (подвижная игра «По тропинке»)	08.11 11.11	
3.	Занятие №21-22	Разучивание с детьми построения в колонну. Повторение катания мячей между предметами. Закрепление навыков ходьбы. Ориентировка в пространстве (подвижная игра «К куклам в гости»)	15.11 18.11	
4.	Занятие №23-24	Разучивание техники движения в колонне по кругу. Повторение перестроения в колонну из различных положений. Упражнение в ползании на четвереньках, развитие координации движений (подвижная игра «Не задень линии»).	22.11 25.11	
<b>Месяц (декабрь)</b>				
1.	Занятие №25-26	Разучивание ползания вокруг предметов. Повторение ходьбы в колонне по кругу. Упражнение в прыжках на двух ногах (подвижная игра «Прыгай, как мячик»).	29.11 02.12	
2.	Занятие №27-28	Разучивание прыжков через линии. Повторение ползания вокруг предметов. Упражнение в бросании и ловле мяча, развитие реакции на сигнал (подвижная игра «Лови мяч»)	06.12 09.12	
3.	Занятие №29-30	Разучивание катания мячей с попаданием в предметы (расстояние 1,5м). повторение прыжков через линии. Упражнение в ходьбе, развитие	13.12 16.12	



		равновесия		
4	Занятие №31-32	Упражнять детей в ходьбе и бегеврассыпную, развивая ориентировку в пространстве:упражнять в ползание на повышенной опоре.	19.12 23.12	
<b>Месяц (январь)</b>				
1.	Занятие №33-34	Разучивание ходьбы парами друг за другом. Повторение построения в колонну по ориентирам. Упражнение в беге и ползании (подвижная игра «Пробеги, как мышка; пройди, как мишка»)	10.01 13.01	
2.	Занятие №35-36	Разучивание ходьбы на четвереньках. Повторение ходьбы парами друг за другом. Развитие координации движений и реакции на сигнал (подвижная игра «зайка беленький сидит»)	17.01 20.01	
3.	Занятие №37-38	Разучивание прыжков через невысокие предметы. Повторение ходьбы на четвереньках. Упражнение в ловле и катании мча (подвижная игра «Поймай – прокати»)	24.01 27.01	
<b>Месяц (февраль)</b>				
1.	Занятие №39-40	Разучивание подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Повторение прыжков через невысокие предметы. Упражнение в чередовании ходьбы и бега.	03.02 07.02	
2.	Занятие 41-42	Разучивание перестроения в колонну по ориентирам. Повторение подбрасывания и ловли мяча двумя руками. Упражнение в беге, совершенствование ориентировки в пространстве (подвижная игра «Мыши и кот»)	10.02 14.02	
3.	Занятие №43-44	Разучивание техники ходьбы способом «змейка». Повторение перестроения в колонну по ориентирам. Упражнение в лазании и беге (подвижная игра «Наседка и цыплята»)	17.02 21.02	

4.	Занятие №45-46	Разучивание подлезания под предметы. Повторение ходьбы «змейкой». Развитие реакции на сигнал, упражнение в прыжках (подвижная игра «Лягушки»)	24.02 28.02	
<b>Месяц (март)</b>				
1.	Занятие №47-48	Разучивание техники прыжков с места через предметы. Повторение подлезания под предметы. Упражнения в бросании и ловле мяча (подвижная игра «Подбрось-поймай»)	03.03 07.03	
2.	Занятие №49-50	Разучивание ловли мяча после 2-3х разового удара об пол. Повторение прыжков с места через предметы. Развитие координации и умения ориентироваться в пространстве; закрепление в игре умения перепрыгивать через предмет	10.03 14.03	
3.	Занятие №51-52	Разучивать построения и перестроения в круг по ориентирам. Упражнять детей в ловле мяча после 2-3х разового удара об пол. Развивать координацию движений (подвижная игра «Пройди-не задень»)	17.03 21.03	
4.	Занятие №53-54	Разучивание техники бега по кругу в колонне по одному. Повторение построения и перестроения в круг по ориентирам. Упражнение в подлезании различными способами	24.03 28.03	
<b>Месяц (апрель)</b>				
1.	Занятие №55-56	Разучивание перелезания через предметы. Повторение бега по кругу в колонне по одному. Упражнение в прыгивании с предметом (подвижная игра «Воробушки и кот»)	31.03 04.04	
2.	Занятие №57-58	Разучивание прыгивания с высоты (10-15 см) на мат, удерживая равновесие. Повторение прелезания через предметы. Упражнение в катании мячей	07.04 11.04	
3.	Занятие №59-60	Разучивание метания предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу от груди) повторение прыгивания с высоты (10-15 см) на мат, удерживая равновесие. Развитие	14.04 18.04	

		ориентировки в пространстве		
4.	Занятие №61-62	Разучивание построения и перестроения в шеренгу с помощью воспитателя. Повторение метания предметов в горизонтальную цель двумя руками (снизу от груди). Развитие ловкости и быстроты движений (подвижная игра «Лохматый пес»)	21.04 25.04	
<b>Месяц (май)</b>				
1.	Занятие №63-64	Разучивание бега по кругу парами. Повторение построения и перестроения в шеренгу с помощью воспитателя. Упражнение в ползании, ориентации в пространстве, сочетании различных движений	28.04 05.05	
2.	Занятие №65-66	Разучивание лазания по гимнастической стенке (по лесенке-стремянке) удобным для детей способом. Повторение бега по кругу парами. Упражнение в прыжках различными способами (подвижная игра «С кочки на кочку»)	12.05 16.05	
3.	Занятие №67-68	Закрепление умения рыгать с продвижением вперед, через линии и невысокие предметы. Повторение лазания по гимнастической стенке. Упражнения в метании (подвижная игра «Кто дальше бросит»)	19.05 23.05	

**Средняя группа (4-5 лет)**

№	Название темы	Содержание		
<b>Месяц (сентябрь)</b>				
1.	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	02.09	
2.	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади	04.09	

		опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании		
3.	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	06.09	
4.	Занятие №4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	09.09	
5.	Занятие №5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	11.09	
6.	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	13.09	
7.	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	16.09	
8.	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур	18.09	
9.	Занятие №9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; развивая точность приземления	20.09	
10.	Занятие №10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	23.09	
11.	Занятие №11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в	25.09	

		сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры		
12	Занятие №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	27.09	
<b>Месяц (октябрь)</b>				
1	Занятие №1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	30.09	
2	Занятие №2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	02.10	
3	Занятие №3	Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	04.10	
4	Занятие №4	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	07.10	
5	Занятие №5	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения	09.10	
6	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	11.10	
7	Занятие №7	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	14.10	
8	Занятие №8	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при	16.10	

		перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу		
9	Занятие №9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	18.10	
10	Занятие №10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	21.10	
11	Занятие №11	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	23.10	
12	Занятие №12	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	25.10	
<b>Месяц (ноябрь)</b>				
1.	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	28.10	
2	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	30.10	
3	Занятие №3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге №змейкой между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	01.11	
4	Занятие №4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	06.11	
5	Занятие №5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на	08.11	

		полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча		
6	Занятие №6	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	11.11	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	13.11	
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	15.11	
9	Занятие №9	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	18.11	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	20.11	
11	Занятие №11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	22.11	
12	Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	25.11	
<b>Месяц (декабрь)</b>				
1.	Занятие №1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	27.11	

2	Занятие №2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	02.12	
3	Занятие №3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя	04.12	
4	Занятие №4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	06.12	
5	Занятие №5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	09.12	
6	Занятие №6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом	11.12	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	13.12	
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	16.12	
9	Занятие №9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска	18.12	
10	Занятие №10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	20.12	
11	Занятие №11	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	23.12	



12	Занятие №12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	25.12	
<b>Месяц (январь)</b>				
13	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	27.12	
14	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	30.12	
15	Занятие №3	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения	10.01	
16	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	13.01	
17	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	15.01	
18	Занятие №6	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	17.01	
19	Занятие №7	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	20.01	
20	Занятие №8	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	22.01	
21	Занятие №9	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность	24.01	
22	Занятие №10	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	27.01	
23	Занятие №11	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с	29.01	

		высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур		
24	Занятие №12	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность	31.01	
<b>Месяц (февраль)</b>				
25	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	03.02	
26	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках	05.02	
27	Занятие №3	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	10.02	
28	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	12.02	
29	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	14.02	
30	Занятие №6	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	17.02	
31	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	19.02	
32	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	21.02	
33	Занятие №9	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании а санках с горки	24.02	
34	Задание №10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	26.02	
35	Задание №11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить	28.02	

		ползание в прямом направлении, прыжки между предметами		
36	Занятие №12	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков, повторить игровые упражнения	03.03	
<b>Месяц (март)</b>				
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	05.03	
2	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	07.03	
3	Занятие №3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	10.03	
4	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную	12.03	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную	14.03	
6	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	17.03	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	19.03	
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	21.03	
9	Занятие №9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно)	24.03	

10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках	26.03	
11	Занятие №11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках	28.03	
12	Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе с попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	31.03	
<b>Месяц (апрель)</b>				
1.	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках	02.04	
2.	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках	04.04	
3.	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	07.04	
4.	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	09.04	
5.	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	11.04	
6.	Занятие №6	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры	14.04	
7.	Занятие №7	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на	16.04	

		четвереньках		
8.	Занятие №8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	18.04	
9.	Занятие №9	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу; развивая ловкость и глазомер	21.04	
10.	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	23.04	
11.	Занятие №11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	25.04	
12.	Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	28.04	
<b>Месяц (май)</b>				
1.	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	30.04	
2.	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	05.05	
3.	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	07.05	
4.	Занятие №4	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	12.05	
5.	Занятие №5	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	14.05	
6.	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	16.05	
7.	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в	19.05	

		вертикальную цель		
8.	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	21.05	
9.	Занятие №9	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестроиться по ходу движения	23.05	
10.	Занятие №10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	26.05	
11.	Занятие №11	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках	28.05	
12.	Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	30.05	

**Старшая группа (5-6 лет)**

**Месяц (сентябрь)**

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	02.09	
2	Занятие № 2	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	04.09	
3	Занятие № 3	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от	06.09	

		пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.		
4	Занятие № 4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	09.09	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	11.09	
6	Занятие № 6	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	13.09	
7	Занятие №7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	16.09	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в	18.09	

		непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.		
9	Занятие № 9	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	20.09	
10	Занятие №10	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	23.09	
11	Занятие № 11	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	25.09	
12	Занятие № 12	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	27.09	

**Месяц (октябрь)**

	Название темы	Цель		
1	Занятие №1	Продолжать отрабатывать	30.09	



		навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.		
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	02.10	
3	Занятие № 3	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	04.10	
4	Занятие № 4	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	07.10	
5	Занятие №5	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	09.10	
6	Занятие № 6	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить	11.10	

		игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		
7	Занятие №7	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	14.10	
8	Занятие № 8	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	16.10	
9	Занятие № 9	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	18.10	
10	Занятие №10	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	21.10	
11	Занятие № 11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	23.10	
12	Занятие № 12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	25.10	

<b>Месяц (ноябрь)</b>				
	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	28.10	
2	Занятие № 2	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	30.10	
3	Занятие № 3	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	01.11	
4	Занятие № 4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	06.11	
5	Занятие №5	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу	08.10	

		воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		
6	Занятие № 6	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	11.11	
7	Занятие №7	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	13.11	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	15.11	
9	Занятие № 9	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	18.11	
10	Занятие №10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по	20.11	

		одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		
11	Занятие № 11	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	22.11	
12	Занятие № 12	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	25.11	

### Месяц (декабрь)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	27.11	
2	Занятие № 2	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в	29.11	

		метании снежков на дальность.		
3	Занятие № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;	02.12	
4	Занятие № 4	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	04.12	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	06.12	
6	Занятие № 6	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить бегом и бросание снежков до цели.игровые упражнения	09.12	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	11.12	
8	Занятие № 8	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые	13.12	

		упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		
9	Занятие № 9	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	16.12	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	18.12	
11	Занятие № 11	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить бегом и бросание снежков до цели.игровые упражнения	20.12	
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	23.12	

### Месяц (январь)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать	25.12	

		формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и		
2	Занятие № 2	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	27.12	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	30.01	
4	Занятие № 4	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	10.01	
5	Занятие №5	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	13.01	
6	Занятие № 6	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	15.01	



7	Занятие №7	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	17.01	
8	Занятие № 8	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	20.01	
9	Занятие № 9	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	22.01	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	24.01	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги;	27.01	

		продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.		
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	29.01	

### Месяц (февраль)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	31.01	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	03.02	
3	Занятие № 3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	05.02	
4	Занятие № 4	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую	07.02	

		стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.		
5	Занятие №5	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	10.02	
6	Занятие № 6	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	12.02	
7	Занятие №7	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	14.02	
8	Занятие № 8	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые	17.02	

		упражнения на санках, с бегом и прыжками.		
9	Занятие № 9	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	19.02	
10	Занятие №10	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	21.02	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;	24.02	
12	Занятие № 12	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	26.02	

**Месяц (март)**

№	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках	28.02	

2	Занятие № 2	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p>Пособия. Ключики и шайбы по количеству детей.</p>	03.03	
3	Занятие № 3	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p>	05.03	
4	Занятие № 4	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	07.03	
5	Занятие №5	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p>	10.03	
6	Занятие № 6	<p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	12.03	
7	Занятие №7	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель;</p>	14.03	

		упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.		
8	Занятие № 8	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	17.03	
9	Занятие № 9	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.	19.03	
10	Занятие №10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	21.03 24.03	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	26.03	
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	28.03	

**Месяц (апрель)**

	Название темы	Содержание		
--	---------------	------------	--	--

1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	31.03	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	02.04	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	04.04	
4	Занятие № 4	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	07.04	
5	Занятие №5	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	09.04	
6	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;	11.04	

		отрабатывать навыки бросания мяча о стену.		
7	Занятие №7	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	14.04	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	16.04	
9	Занятие № 9	содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	18.04	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	21.04	
11	Занятие № 11	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	23.04	



12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	25.04	
----	--------------	---	-------	--

**Месяц (май)**

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	28.04	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.	05.05	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	07.05	
4	Занятие № 4	Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение	12.05	

		действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.		
5	Занятие №5	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	14.05	
6	Занятие № 6	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.	16.05	
7	Занятие №7	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.	19.05	
8	Занятие № 8	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	21.05	
9	Занятие № 9	Упражнять детей в непрерывном беге в	23.05	

		среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	26.05	
11	Занятие № 11	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	28.05	
12	Занятие № 12	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	30.05	

**Подготовительная группа (6-8 лет)**

**Месяц (сентябрь)**

	Название темы	Содержание	
1	Занятие №1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной	02.09

		осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	04.09
3	Занятие № 3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	06.09
4	Занятие № 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	09.09
5	Занятие №5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	11.09

6	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	13.09
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	16.09
8	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	18.09
9	Занятие № 9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	20.09
10	Занятие №10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	23.09

11	Занятие № 11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	25.09
12	Занятие № 12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	27.09

Месяц (октябрь)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	30.09	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	02.10	
3	Занятие № 3	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и	04.10	

		прыжках.		
4	Занятие № 4	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	07.10	
5	Занятие №5	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	09.10	
6	Занятие № 6	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	11.10	
7	Занятие №7	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	14.10	
8	Занятие № 8	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать	16.10	

		точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.		
9	Занятие № 9	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	18.10	
10	Занятие №10	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	21.10	
11	Занятие № 11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	23.10	
12	Занятие № 12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	25.10	

Месяц (ноябрь)

	Название темы	Содержание	
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия;	28. 10



		непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	
2	Занятие № 2	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	29.10
3	Занятие № 3	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	06.11
4	Занятие № 4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	08.11
5	Занятие №5	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	11.11
6	Занятие № 6	Повторить ходьбу с	

		изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	13.11
7	Занятие №7	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	15.11
8	Занятие № 8	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	18.11
9	Занятие № 9	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	20.11
10	Занятие №10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	22.11

11	Занятие № 11	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	25.11
12	Занятие № 12	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	27.11

Месяц (декабрь)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	29.11	
2	Занятие № 2	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	02.12	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую	04.12	

		сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;		
4	Занятие № 4	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	09.12	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	11.12	
6	Занятие № 6	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить бегом и бросание снежков до цели. игровые упражнения	13.12	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	16.12	
8	Занятие № 8	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	18.12	

9	Занятие № 9	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	20.12	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	23.12	
11	Занятие № 11	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить бегом и бросание снежков до цели.игровые упражнения	25.12	
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	27.12	

Месяц (январь)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость	30.12	

		и		
2	Занятие № 2	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	10.01	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	13.01	
4	Занятие № 4	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	15.01	
5	Занятие №5	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	17.01	
6	Занятие № 6	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой; повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	20.01	
7	Занятие №7	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении	22.01	

		устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.		
8	Занятие № 8	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	24.01	
9	Занятие № 9	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	27.01	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	29.01	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	31.01	

12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	03.02	
----	--------------	---	-------	--

Месяц (февраль)

	Название темы	Цель		
1	Занятие №1	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	05.02	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	07.02	
3	Занятие № 3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	10.02	
4	Занятие № 4	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу;	12.02	



		упражнять в ведении мяча.		
5	Занятие №5	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	14.02	
6	Занятие № 6	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	17.02	
7	Занятие №7	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	19.02	
8	Занятие № 8	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	21.02	
9	Занятие № 9	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в	24.02	

		непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		
10	Занятие №10	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	26.02	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;	28.02	
12	Занятие № 12	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	03.03	

Месяц (март)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках	05.03	
2	Занятие № 2	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы	07.03	

		по количеству детей.		
3	Занятие № 3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	10.03	
4	Занятие № 4	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	12.03	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	14.03	
6	Занятие № 6	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	17.03	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	19.03	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	21.03	
9	Занятие № 9	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании	24.03	

		шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. Пособия. Ключки и шайбы по количеству детей.		
10	Занятие №10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	26.03	
11	Занятие № 11	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	28.03	
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	31.03	

Месяц (апрель)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	02.04	
2	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	04.04	
3	Занятие № 3	Упражнять детей в	07.04	

		прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		
4	Занятие № 4	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	09.04	
5	Занятие №5	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	11.04	
6	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	14.04	
7	Занятие №7	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	16.04	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	18.04	

9	Занятие № 9	содержание упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	21.04	
10	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	23.04	
11	Занятие № 11	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	25.04	
12	Занятие № 12	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	28.05	

Месяц (май)

	Название темы	Содержание		
1	Занятие №1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	30.04	
2	Занятие № 2	Повторить упражнения в	05.05	

		ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.		
3	Занятие № 3	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	07.05	
4	Занятие № 4	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	12.05	
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	14.05	
6	Занятие № 6	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	16.05	
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	19.05	
8	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	21.05	
9	Занятие № 9	Упражнять детей в ходьбе и		

		беге между предметами, в ходьбе  и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	23.05	
10	Занятие №10	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	26.05	
11	Занятие № 11	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	28.05	
12	Занятие № 12	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	30.05	

#### **1.4 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.-М.: Просвещение, 2012

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду с детьми 6-7 лет.- М.: Мозаика-синтез, 2014

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду с детьми 3-4 лет.- М.: Мозаика-синтез, 2014

В.Г.Гришин. Игры с мячом и ракеткой.- М.: Просвещение, 2000

В.Н.Зимонина.Расту зоровым, 1 и 2 часть..-М.:ТЦ Сфера, 2013

А.Д.Маханёва. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.:ТЦ Сфера, 2013



- Л.П.Банникова. Программа оздоровления детей в ДОУ . Методическое пособие.-М.:ТЦ Сфера, 2007
- Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
- Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» СП «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
- Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003
- Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.
- Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.
- Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.
- Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. /– М., ТЦ Сфера, 2007.
- Лазарев М.Л. Здравствуй! оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.
- Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т.
- Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.
- Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам–М, 2003
- Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006
- Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА – ПРЕСС, 1993
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.
- Деркунская В.А. Образ.область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012
- Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» СП ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013

