

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 17 «СКАЗКА»  
г. Красный Сулин Ростовской области**

ПРИНЯТА к утверждению  
На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 17 «Сказка»  
Протокол № 1 от 02.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 17 «Сказка»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Грошенко

**Рабочая программа  
физической культуре  
для детей раннего и дошкольного возраста  
на 2021-2022 учебный год  
(на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,  
Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой)**

Составители:  
Корнева Л.А.

Г. Красный Сулин  
2021 год

## Содержание

<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	3
1.3	Принципы и подходы реализации Программы	4
1.4	Возрастные особенности детей	6
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	10
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>15</b>
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	15
2.1.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей раннего возраста и 3-4 лет	15
2.1.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет	18
2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 5-6 лет	22
2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет	27
2.2	Перспективное планирование в соответствии с образовательным направлением «Физическое развитие»	313
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	53
2.3.1	Формы работы	53
2.3.2	Структура физкультурного занятия	53
2.4	Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	54
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	55
2.6	Коррекционно-развивающая работа с детьми ОВЗ	57
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>60</b>
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	60
3.2	Материально-техническое обеспечение реализации Программы	61
3.3	Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	63
3.4	Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий	64
	Список используемой литературы	65

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (Далее - Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой детского сада, а также в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 № 223;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СанПиН 2.4.3648-20;
- Образовательная программа ДОУ.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **1.2 Цели и задачи Программы**

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

- охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных действий;
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие физических качеств;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

### **1.3 Принципы и подходы реализации Программы**

Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической

применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Образовательная программа «От рождения до школы», определяет следующие принципы организации образовательного процесса:

- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

- принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в

образовательный процесс;

- принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

- принцип индивидуализации опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Ребенок, наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться.

Таким образом, ребенок не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания, созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности.

#### **1.4 Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста**

У детей с 1,5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и

влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года.

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

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети

осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) детей 6-7 лет еще далек до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте - развить физические качества, прежде всего выносливость и силу;
- в старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- ритмическая гимнастика;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

## 1.5 Планируемые результаты освоения Программы

### Ранний возраст (1.5-2г.)

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	Показатели освоения детьми программы по образовательным направлениям
<b>Физическое развитие</b>	
Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений направлениях на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Получает удовольствие в процессе выполнения упражнений.</li> <li>- Воспроизводит простые движения по показу воспитателя.</li> </ul>
Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения крупной и мелкой моторики обеих рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок владеет основными движениями (ходьба, бег, прыжки на месте)</li> <li>- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга</li> </ul>
Овладение подвижными играми с правилами	- Охотно участвует в несложных сюжетно-подвижных играх, организованных взрослыми
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	- Воспроизводит простые движения по показу воспитателя

### Первая младшая группа (2-3г.)

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	Показатели освоения детьми программы по образовательным направлениям
<b>Физическое развитие</b>	
Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	-При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движения, быстро реагирует на сигналы
Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации	-Ребенок владеет основными движениями ( ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы высотой 10 см. , в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течении 30-40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед)

движения крупной и мелкой моторики обеих рук	-Воспроизводит простые движения по показу взрослого
Овладение подвижными играми с правилами	-С большим желанием вступает в общение с воспитателем другими детьми в подвижных играх, проявляет инициативность
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям -Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельно двигательную деятельность

### Вторая младшая группа (3-4г.)

<b>Физическое развитие</b>	
Приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей - Содействовать развитию координации и гибкости.
Формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	Целенаправленно развивать у детей физические качества; скоростно-силовые, быстроту реакции на сигнал и действие в соответствии с ними. Развивать умение ходить разными способами. Помочь освоить прыжки в длину с места, в глубину, одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги. Освоение лазания по лестнице – стремянке и вертикальной лестнице.
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	Поддерживать интерес дошкольников к простейшим видам спорта: катание на трёхколёсном велосипеде, скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослого, ступающий шаг и повороты на месте на лыжах.
Овладение подвижными играми с правилами	Поддерживать желание участвовать в подвижных играх. Учить строго, соблюдать правила в играх. Поддерживать стремление к выполнению ведущих ролей в игре.
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании при формировании полезных	Развивать умения применять культурно - гигиенические навыки. Расширять знания детей и навыки о личной гигиене, содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья.

привычек)	
-----------	--

### Средняя группа (4-5л.)

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	Показатели освоения детьми программы по образовательным направлениям
<b>Физическое развитие</b>	
Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту. Силу, выносливость, гибкость.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> </ul>
Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд.</li> <li>- Прыгает в длину с места; вверх с места.</li> <li>- Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Игры с элементами соревнования.</li> <li>- Уверенно и активно выполняет основные движения. Основные элементы общеразвивающих. Спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.</li> </ul>
Формирование первоначальных представлений о некоторых видах спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание с горки, торможение при спуске, танцевальные движения, позиции, плавание–погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в вод</li> </ul>
Овладение подвижными играми с правилами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение играть в игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.</li> </ul>
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</li> </ul>
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены.</li> <li>- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит</li> </ul>

	<p>рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
--	---

### Старшая группа (5-6л.)

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	Показатели освоения детьми программы по образовательным направлениям
Физическое развитие	
Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательный опыт ребенка богат</li> <li>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию и гибкость</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения</li> <li>- Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений</li> <li>- Антропометрические показатели в норме</li> </ul>
Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одновременно и разноименной координации</li> <li>- Во время ходьбы и бега сохраняет дистанцию</li> <li>- Имеет представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге, в прыжках с разбега, в метании</li> <li>- Легко бегает на 350 м по пересеченной местности</li> <li>- Прыгает в длину с места (80-90см), в высоту (30-40 см)</li> <li>- Прыгает через скакалку, вращая её вперед и назад</li> </ul>
Формирование первоначальных представлений о некоторых видах спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления о некоторых видах спорта: городки, баскетбол, бадминтон, футбол</li> </ul>
Овладение подвижными играми с правилами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру</li> </ul>
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений</li> </ul>
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей</li> <li>- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения</li> <li>- Готов сказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью)</li> </ul>

## Подготовительная группа (6-7л.)

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС ДО	Показатели освоения детьми программы по образовательным направлениям
<b>Физическое развитие</b>	
<p>Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Двигательный опыт ребенка богат</li> <li>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию и гибкость</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения</li> <li>- Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений</li> <li>- Антропометрические показатели в норме</li> </ul>
<p>Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одновременно и разноименной координации</li> <li>- Во время ходьбы и бега сохраняет дистанцию</li> <li>- Имеет представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге, в прыжках с разбега, в метании</li> <li>- Легко бегает на 350 м по пересеченной местности</li> <li>- Прыгает в длину с места (90-1000), в высоту (40-50 см)</li> <li>- Прыгает через скакалку, вращая её вперед и назад</li> </ul>
<p>Формирование первоначальных представлений о некоторых видах спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет представления о некоторых видах спорта: городки, баскетбол, бадминтон, футбол</li> </ul>
<p>Овладение подвижными играми с правилами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру</li> </ul>
<p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений</li> </ul>
<p>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей</li> <li>- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения</li> <li>- Готов сказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью)</li> </ul>

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.**

#### **2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей раннего возраста и детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

### **1. Основные виды движений:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, парами; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться

со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками 10 и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **3. Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках». **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». **Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

### **2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению 11 правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

**1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 - 4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических 12 движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх - одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводиться в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на

спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### **3. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт-это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

### **2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, 14 бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см,

прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 -4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе

### **3. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

#### **2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке,

подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 -6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **3. Спортивные игры**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками

от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

#### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Ловишки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию»

## **2.2 Перспективное планирование в соответствии с образовательным направлением «Физическая культура»**

### **Ранний возраст (1,5-3г.)**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Игра</b>
Сентябрь	Ходьба в прямом направлении; ползание на четвереньках. Ползание на четвереньках по прямой, с опорой на ладони и колени, на расстояние 4м между двумя линиями. Ползание в «Игровой лабиринт».	«Идите ко мне» «Солнышко и дождик»
Октябрь	Ходьба по ограниченной плоскости; ползание и подлезание под воротики; бросание мяча двумя руками вперед. Упражнять в прокатывании мячей друг другу, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.	«Принеси погремушку» «Солнышко и дождик» «Птички и птенчики» «Бегите ко мне»

Ноябрь	Ходьба в прямом направлении; ползание на четвереньках, перелезание через модули. Ходьба по ограниченной поверхности; ползание и подлезание под палку; бросание мяча двумя руками вперед.	«Идите ко мне» «Надувайся, пузырь!» «Мы – цыплята»
Декабрь	Ходьба по гимнастической доске; бросание мешочка вдаль. Ходьба по ребристой доске; подниматься и спускаться с ящика; бросание мяча из-за головы двумя руками.	«Зайка серенький сидит» «Кот и мыши»
Январь	Ходьба по гимнастической доске; ползание и подлезание под палку; бросание мешочка одной рукой. Ходьба с высоким подниманием ног; ползание и перелезание через модули; катание мяча. Ходьба по ребристой доске. Подлезание под дуги высотой 40-30см.	«Лохматый пес» «Поезд» «Курочка-хохлатка»
Февраль	Ходьба по гимнастической скамейке; ползание и подлезание в обруч; бросание мешочка одной рукой. Ходьба по наклонной доске; ползание и перелезание через модули; бросание мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание и перелезание через модули. Прыжки в длину с места на двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание на маты. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5м.	«Птички в гнездышках» «Воробышки и автомобиль» «Курочка – хохлатка». «Кошка и мышки»
Март	Ходьба по ограниченной поверхности; ползание и подлезание под скамейку; бросание мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с нее. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске; ползание и подлезание в обруч; Бросание мяча через шнур (на уровне груди ребенка, на расстоянии 0,5-1м). Бросать мешочки с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100см. от обруча.	«Курочка-хохлатка» «Кошка и мышки» «Самолеты» «Солнышко и дождик» «Жуки»
Апрель	Ходьба по ребристой доске; ползание и перелезание через модули; катание мяча двумя руками вперед. Прыжок в длину с места. Бросание мяча вперед через шнур. Ходьба со сменой направления; ползание на четвереньках и перелезание через модуль; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель на расстоянии 100см. Катание мяча друг другу на расстоянии 1,5-2м. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке в конце спрыгнуть.	«Воробышки и автомобиль» «Куры в огороде» «Солнышко и дождик» «Птички в гнездышках»
Май	Ходьба с высоко поднятыми ногами переступая через палку, поднятую на высоту 5-10см; ползание по гимнастической скамейке; Бросать мешочек вдаль правой и левой руками. Ходьба по ребристой доске; ползание и подлезание под палку; Бросание мяча через шнур (на уровне груди ребенка, на расстоянии 0,5-1м).	«Солнышко и дождик»  «Жуки»

Месяц	Тема	Игра
<b>2 младшая группа</b>		
	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Прыжки на двух ногах на месте. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной рукой.</p>	«Наседка и цыплята»
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя руками. Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстоянии 4-5 метров.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Подлезание под шнур (высота шнура от пола 50см.) на четвереньках с опорой на ладони и колени. Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).</p>	«Солнышко и дождик»  «Жуки»  «Птички в гнездышках»
<b>ОКТАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) Перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь (расстояние между детьми 1-1,5 м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Подлезание под дугу (высота дуги 40-50см).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м). Ловля мяча от инструктора по физической культуре (расстояние между ребенком и инструктором 70-100см).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Подлезание под шнур на средних четвереньках (высота шнура от пола 40-50см). Катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (1,5м).</p>	«Самолеты»  «Мыши и кот»  «Поезд»  «Найди свой домик»
<b>НОЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2м). Прокатывание мяча между предметами.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50см). Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по доске, расположенной на полу. Отбивание мяча о пол.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки из обруча в обруч. ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см); Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль.</p>	«Птички летают» «Мыши в кладовой»  «Лохматый пес»  «Воробушки и кот»  «Воробушки и автомобиль»  «Лягушки»

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Подлезание под дугу (высота дуги 40см) на четвереньках. Катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20см). Отбивание мяча о пол.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по доске, руки на поясе. Подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча по скамейке и наклонной доске.</p>	<p>«Мыши и кот»</p> <p>«Птички в гнездышках»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Лохматый пес»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, руки в стороны (расстояние между двумя предметами 10-15см). Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см) Бросание мяча двумя руками о пол и ловля его.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Прыжки из обруча в обруч. Прокатывать мяч руками в воротца из набора «Кузнечик».</p>	<p>«Воробушки и автомобиль»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Найди свой домик»</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске, руки на поясе. Отбивание мяча о пол.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Подлезание под палку (высота палки от пола 40-50см). Перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ползание на четвереньках (на расстояние 4-5м). Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, руки на поясе (расстояние между предметами 10-15см). Отбивание мяча о пол.</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Воробушки и кошка»</p> <p>«У медведя во бору»</p> <p>«Зайцы и охотник»</p>
<b>МАРТ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3м). Лазание по гимнастической стенке (на высоту трех реек).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50см). Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока.</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Кот и мыши»</p>

	<p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу. Сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1-1,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Лазание по гимнастической стенке (на высоту трех реек).</p> <p style="text-align: center;"><b>5 неделя</b></p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 45см). Перебрасывание мяча друг другу от груди (1,5-2м).</p>	<p>«Спящая лиса»</p> <p>«Воробушки и автомобиль»</p> <p>«Самолеты»</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке. Отбивание мяча о пол и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2 м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Лазание по гимнастической стенке (на высоту трех реек). Катание мяча в ворота (ширина 50-60см.). Прыжки с высоты 15-20см.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом - 5 см).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10см.) Перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5м (высота веревки над полом – на уровне глаз детей).</p>	<p>«Лягушки»</p> <p>«Птички летают»</p> <p>«Птички в гнездышках»</p> <p>«Птички и кошка»</p> <p>«Мыши и кот»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Найди свой цвет»</p>
<b>МАЙ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки на поясе (расстояние между предметами 15см). Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание через шнур (высота шнура над полом 5см). Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы.</p>	<p>«Спящая лиса»</p> <p>«Воробушки и автомобиль»</p>

<b>ИЮНЬ</b>	<b>1 неделя</b> Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны . Бросание мяча через шнур.	«Солнышко и дождик»
	<b>2 неделя</b> Ходьба по наклонной доске. Прыжки вверх с места (на 5-10см выше поднятой руки ребенка).	«У медведя во бору»
	<b>3 неделя</b> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки на поясе (расстояние между предметами 15см). Ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100см).	«Зайцы и охотник»
	<b>4 неделя</b> Прыжки на двух ногах вокруг кольца броска. Сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1,5м).	«Мыши в кладовой»
<b>ИЮЛЬ</b>	<b>1 неделя</b> Ходьба по доске свободно балансируя руками. Бросание мяча вдаль от груди правой и левой рукой (расстояние до ориентира 2,5-5м).	«Лягушки»
	<b>2 неделя</b> Ползание по скамейке (высота скамейки 25см). Метание мешочков вдаль от плеча правой и левой рукой.	«Лохматый пес»
	<b>3 неделя</b> Ходьба по доске. Прыжки в длину с места от шнура до шнура (расстояние 15см). Катание мяча с попаданием в предметы (расстояние от ребенка до предмета 1,5м).	«Солнышко и дождик»
	<b>4 неделя</b> Ходьба по шнуру. Пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча (обруч стоит на полу).	
<b>АВГУСТ</b>	<b>1 неделя</b> Ходьба по наклонной доске. Прыжки из обруча в обруч.	«Мыши и кот»
	<b>2 неделя</b> Пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча ( обруч стоит на полу). Перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2м).	«Птички в гнздышках»
	<b>3 неделя</b> Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. Метание мешочков вдаль от. плеча правой и левой рукой.	«Зайцы и волк»
	<b>4 неделя</b> Ползание по скамейке. Бросание мяча через веревку.	«Солнышко и дождик»

Месяц	Тема	Игра
<b>Средняя группа</b>		

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке. Ползание под дугами (3 дуги высотой 40см на расстоянии 1,5м друг от друга). Ходьба из обруча в обруч Метание вдаль правой и левой руками от плеча (расстояние не менее 3,5-6,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через модули, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (20см). Подбрасывание и ловля мяча. Прыжок в высоту (платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка); катать обруч между предметами</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Подлезание под шнур, не касаясь пола руками (высота шнура от пола 40см.) на четвереньках с опорой на ладони и колени. Бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах (расстояние между детьми 1,5м). отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>«Птички и кошка»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Самолеты»</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по веревке прямо, боком. Бросание мяча от груди через шнур с расстояния 1,5м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка, высота шнура от пола 60см).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки через шнур (высота веревки от пола 5-10см). Прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3м (расстояние между линиями 15-20см).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Отбивание мяча правой и левой руками о пол(3-4 раза подряд).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>«Ловишка в кругу»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Сторож и зайцы»</p> <p>«У медведя во бору»</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. Прокатывание мяча друг другу из положения сидя на расстоянии 1,5м.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжок в высоту (предмет на 15см выше поднятой руки ребенка). Лазание по гимнастической стенке.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по наклонной доске (высота поднятого края доски 30см от пола). Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с расстояния 1,5м.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ползание на животе по полу. Отбивание мяча от пола.</p>	<p>«Ловишка в кругу»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Сторож и зайцы»</p>

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по веревке боком. Бросание мяча из-за головы через шнур с расстояния 1,5м (верхний край шнура на высоте вытянутой руки ребенка).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (50см). Прокатывать мяч в воротца из набора «Кузнечик». Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25 см).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Перешагивание через кегли по прямой (расстояние между кеглями 70-80см). Прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5м (40-50см).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки из обруча в обруч. Отбивать мяч о пол.</p>	<p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Воробушки»</p> <p>«Самолеты»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5раз подряд).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках. Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Прыжки на двух ногах через обручи. Подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50см).</p>	<p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Ловишки-перебежки»</p> <p>«Охотник и зайцы»</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывать мяч двумя руками по полу.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10см). Отбивать мяч о пол и ловить двумя руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Перебрасывание мяча двумя и одной руками с расстояния 2м. в парах.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15см). Прокатывать мяч по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.</p>	<p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«У медведя во бору»</p> <p>«Совушка»</p>

<b>МАРТ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (3м). Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50см). Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками после удара о стену.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз (на высоту трех реек).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы в парах (1,5м), снизу.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки. Отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5раз подряд). Прыжки через шнуры 60см.</p>	<p>«Ловишки»</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Сторож и зайцы»</p> <p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру прямо приставным шагом. Бросание мяча из-за головы из положения сидя в парах (1,5м). Прыжки в длину с места до ориентира 60см.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру боком приставным шагом. Бросание мяча из-за головы из положения стоя в парах (1,5м). Лазание: упражнение «Жучок» (сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5м. (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка). Пролезание боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10см).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове держа его двумя руками. Прыжки через шнур в длину с места до ориентира 60см. Бросание мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м. Метание мешочков способом от плеча.</p>	<p>«Птички и кошка»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Мыши в кладовой»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Наседка и цыплята»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Совушка»</p>

МАЙ	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м. Прыжки через шнур боком с продвижением вперед. ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). лазание по гимнастической стенке.</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока.</p>	<p>«Самолеты»</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Прятки»</p>
ИЮНЬ	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по доске, руки в стороны. Перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с 2м. Прыжки боком через шнур, лежащий на полу..</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p> <p>Пролезание в обруч боком (обруч поднят на 10см). Бросание мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м. ползание толкая головой мяч.</p> <p align="center"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на голове держа его двумя руками. Прыжки в длину с места. Ползание по наклонной доске вверх-вниз.</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p>	<p>«Ловишки с ленточкой»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Совушка»</p>
ИЮЛЬ	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке прямо приставным шагом. Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через шнур с 2м.</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание через гимнастические палки. Перебрасывание мяча одной рукой от плеча в парах с 2м.</p> <p align="center"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (расстояние от линии до ориентира 2-2,5м).</p> <p align="center"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки в длину с места на дальность. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз приставным шагом.</p>	<p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Самолеты»</p> <p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Охотник и зайцы»</p>
АВГУСТ	<p align="center"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по доске, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах (расстояние между шнурами 20-25см). Перебрасывание мяча снизу с 1,5см.</p> <p align="center"><b>2 неделя</b></p>	<p>«У медведя во бору»</p>

	<p>Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см).          Перебрасывание мяча из-за головы в парах.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке прямо приставным шагом.          Прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50см).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3м.          Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Ловишки»</p> <p>«Волк во рву»</p>
--	--	--

<b>Старшая группа</b>		
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба боком по шнуру приставным шагом, руки на поясе.          Метание мешочков в обруч. (2м)          Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, упражнение «Пингвины». Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми 0,5 м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке прямо.          Прыжки на двух ногах между кеглями.          Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд)</p> <p style="text-align: center;"><b>3неделя</b></p> <p>Прыжки с зажатым мячом между колен.          Прокатывание мяча двумя руками между предметами на расстояние 3-4м (интервал между предметами 30-40см).          Пролезание в обруч прямо (обруч стоит на полу).</p>	<p>«Ловишки-перебежки»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p>

<b>ОКТАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке боком. Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20см) Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке прямо. Прыгать, зажав мяч между колен. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками на месте (не менее 10 раз подряд).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд). Лазание на гимнастическую стенку не пропуская реек.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки боком. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (35-40см). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5м.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Мышеловка»</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Отбивание мяча о пол.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Перебрасывание мяча в парах 2 руками снизу.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки по прямой: два прыжка на левой ноге, два на правой. Отбивание мяча о пол.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50см). Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками.</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Ловишки-перебежки»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p>

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Перебрасывание мяча в парах и ловля его из положения сидя способом снизу и от груди.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5м. Перебрасывание мяча в парах и ловля его из положения стоя способом снизу и от груди. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p style="text-align: center;"><b>3неделя</b></p> <p>Ходьба по наклонной доске. Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Бег по наклонной доске. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p>	<p>«Совушка»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Колдунчик»</p> <p>«Мороз Красный нос»</p> <p>«Горелки»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба с перешагиванием через модули, руки в стороны. Перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя снизу, от груди (расстояние между детьми 2,5м.)</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах (расстояние между шнурами 50см). Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек.</p> <p style="text-align: center;"><b>3неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке, руки за головой. Пролезание в обруч правым и левым боком , не касаясь руками пола (обруч стоит на полу). Перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4м (верхний край сетки находится на расстоянии 20-25см выше поднятой руки ребенка).</p>	<p>«Горелки»</p> <p>«Мороз Красный нос»</p> <p>«Удочка»</p>

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30см). Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. Лазание по гимнастической стенке по диагонали с пролета на пролет.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейке скамейки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке, руки за головой. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4м. Ведение мяча одной рукой.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40см друг от друга (6-8 обручей). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек.</p>	<p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Медведь и пчелы»</p> <p>«Колдунчик»</p>
<b>МАРТ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, ловля после отскока от пола (расстояние между детьми 2,5м.) Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки правым, левым боком через гимнастические палки (расстояние между палками 40см). Подлезание под шнур правым и левым боком справа. Прокатывание мячей в воротики.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру боком, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек. Прыжки вверх с доставанием предмета.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба боком по канату приставным шагом, руки на поясе. Игровое упражнение «Прокати и сбей») Сбивание мячом кегли. Подбрасывание мяча вверх и ловля.</p> <p style="text-align: center;"><b>5 неделя</b></p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках. Прокатывание мяча в парах с 3-4м. Подлезание под дугу.(высота дуги 40-50см).</p>	<p>«Встречные перебежки»</p> <p>«Коршун и насадка»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Охотник и зайцы»</p>

<b>АПРЕЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через мягкие модули, руки за головой. Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6м. Подбрасывание мяча вверх с хлопком и ловля.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Перебрасывание мяча от груди друг другу с расстояния 3-4м. Ползание по скамейке на высоких четвереньках.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Подлезание под шнур правым и левым боком. Перебрасывание мяча из-за головы двумя руками друг другу через шнур с расстояния 3-4м.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой. Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20см). Отбивание мяча правой и левой рукой чередуя.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Медведь и пчелы»</p> <p>«Хитрая лиса»</p>
<b>МАЙ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую за спиной. Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см). Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5м)</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20см). Метание мешочков от плеча в обруч с расстояния 3м. Подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50см).</p>	<p>«Лягушки и цапля»</p> <p>«Липкие пеньки»</p>

<b>ИЮНЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по доске, руки на поясе. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочков от плеча в обруч с расстояния 3м.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой. Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5м). Проползание под скамейкой.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега (высота палки над полом 20-25см). . Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди (расстояние между детьми 2,5м).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ползание по скамейке, подтягиваясь на руках. Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 2,5м). Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.</p>	<p>«Совушка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Удочка»</p>
<b>ИЮЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по бревну, свободно балансируя руками. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочков вдаль от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4м).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек. Бросок мяча вверх одной рукой, ловить двумя.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой. Прыжки в длину с разбега. Отбивание мяча правой и левой рукой на расстояние 5-6м.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мешочки, руки за головой. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой рукой на расстояние 5-6м.</p>	<p>«Охотник и зайцы»</p> <p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Бездомный заяц»</p>

АВГУСТ	<b>1 неделя</b>	«Медведь и пчелы»  «Удочка»  «Горелки»  «Мышеловка»
	Ходьба по наклонной доске, руки держать свободно. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину с места (корзина расположена на 25-30см выше поднятой руки ребенка).	
	<b>2 неделя</b>	
	Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Пролезание в обруч в группировке прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек.	
	<b>3 неделя</b>	
	Ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3м (высота кольца 2м).	
	<b>4 неделя</b>	
	Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек. Бросать мяч вниз о пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ	<b>1 неделя</b>	«Догони свою пару»  «Волк во рву»  П.И. «Ловишка с ленточкой»  «Лиса и куры»  «Охотники и утки»
	Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок). Бросать мяч вниз о пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). упражнение «Школа мяча»(бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч;	
	<b>2 неделя</b>	
	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу. Бросать мяч одной рукой не менее 10 раз. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч.	
	<b>3 неделя</b>	
	Ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места до предмета (предмет на 25-30см выше поднятой руки ребенка). Метание мяча в парах назад через голову (расстояние 3м).	

<b>ОКТАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от линии до ориентира 100см). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной рукой.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки через веревку боком с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед. Подлезание под дугу.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ползание под дугами с опорой на руки и ноги. Перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки по скамейке с продвижением вперед. Лазание по гимнастической стенке удобным способом. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.</p>	<p>«Медведь и пчелы»</p> <p>«Ловишки парами»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>«Спящая лиса»</p>
<b>НОЯБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Прыжки по скамейке с продвижением вперед. Отбивание мяча о пол одной рукой в движении. Прокатывать мяч головой вперед из положения на четвереньках.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру прямо. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. Ведение мяча одной рукой .</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через модули. Игровые упражнения с мячами: - толкнуть мяч вперед; - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; - метнуть мяч двумя руками из-за головы.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске. Проползание под гимнастической скамейкой. Бросок мяча вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами. Эстафеты, игровые упражнения.</p>	<p>«Ноги от земли»</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Зайцы и волк»</p>

<b>ДЕКАБРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Перепрыгивание на одной ноге через шнур вперед-назад. Бросание мяча снизу в парах.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Перешагивание через предметы (высота предметов 20см) расстояние между предметами 70-80см). Перепрыгивание на одной ноге через шнур вправо-влево на месте. Передача мяча друг другу от груди (расстояние между детьми 3-4м).</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Бег по скамейке, руки в стороны. Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1м друг от друга. Передача мяча ногой в парах.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). Броски мяча через шнур в парах. Залезание на гимнастическую стенку и спускание с переходом с пролета на пролет по диагонали.</p>	<p>«Колдунчики»</p> <p>»</p> <p>«Стой-беги»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Ловишка с ленточкой»</p> <p>«Охотники и утки»</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе. Передача мяча над головой в парах. Подлезание под дугу на четвереньках (высота 40-50см).</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки за головой. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах. Бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель ( обруч большого диаметра) с расстояния 4м. Вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.</p>	<p>«Мороз Красный нос»</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Караси и щука»</p>

<b>ФЕВРАЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу. Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по узкой рейке скамейки, руки в сторону. Прыжки в высоту с разбега в три шага (высота 50см от уровня пола). Бросание мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Броски мяча через шнур в парах. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее в быстром темпе, в медленном темпе.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по наклонной доске. Прыжки через длинную скакалку (скакалку вращают взрослые) с места, пробегание под скакалкой. Отбивание мяча в чередовании левой-правой.</p>	<p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Ноги от земли»</p> <p>«Невод»</p> <p>«Удочка»</p>
<b>МАРТ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба боком по скамейке, руки на поясе. Бросание мяча в баскетбольное кольцо с места. Напрыгивание на рейки гимнастической скамейки и спуск не пропуская реек.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его. Бросание мяча в баскетбольное кольцо в прыжке вверх.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах). Бросать мяч вдаль одной рукой от плеча.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке на носках с перешагиванием через модули. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте. Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу).</p> <p style="text-align: center;"><b>5 неделя</b></p> <p>Ходьба по шнуру руки за головой. Отбивание мяча одной рукой о пол в движении между предметами. Ползание по полу на спине, отталкиваясь ногами с опорой на предплечья.</p>	<p>«Охотники и утки»</p> <p>«Хвост дракона»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Встречные перебежки»</p> <p>«Салки на одной ноге»</p>

<b>АПРЕЛЬ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4м). Проползание под гимнастической скамейкой.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по ребристой доске, руки за головой. Прыжки через короткую скакалку. Перебрасывание мяча из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4м). проползать под дугами из набора «Кузнечик»,</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске. Проползание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок). Метание мяча одной рукой от плеча через шнур.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8м). Бросание мяча снизу в парах. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4шт.) Ведение мяча «змейкой», огибая предметы. Лазание. Переход с пролета на пролет по гимнастической стенке.</p>	<p>«Ловишки со скакалкой»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Ловишки» (с ленточками)</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>«Бездомный заяц</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Охотники и утки».</p>
<b>МАЙ</b>	<p style="text-align: center;"><b>1 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками). Метание мяча через шнур от плеча вдаль (6-12м). Прыжки в длину с места.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Бросание мешочков в вертикальную цель с 3-4м. Залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.</p>	<p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Коршун и наседка»</p>

ИЮНЬ	<p><b>1 неделя</b> Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки в высоту с разбега (высота планки 50см от уровня пола). Перебрасывание мяча снизу в парах (расстояние между детьми 1,5-2м).</p> <p><b>2 неделя</b> Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Быстрое влезание на лестницу и быстрый спуск с нее. Метание мяча одной рукой от плеча через шнур.</p> <p><b>3 неделя</b> Ходьба по узкой рейке скамейки, руки в сторону. Бросание мяча через шнур в парах. Пролезание в движущийся обруч.</p> <p><b>4 неделя</b> Ходьба по ребристой доске, руки за головой. Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние 1,8м). Вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.</p>	<p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p> <p>«Коршун и наседка»</p>
ИЮЛЬ	<p><b>1 неделя</b> Бег по скамейке боком. Прыжки через модули. Броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов.</p> <p><b>2 неделя</b> Ходьба по узкой рейке скамейки, руки в сторону. Ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями (расстояние между кеглями 1м друг от друга). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель ( обруч большого диаметра) с расстояния 4м.</p> <p><b>3 неделя</b> Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Метание мешочков на дальность (расстояние 6-12м). Быстрое влезание на лестницу и быстрый спуск с нее.</p> <p><b>4 неделя</b> Ходьба по ребристой доске, руки за головой. Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед. Броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов.</p>	<p>«Охотники и утки»</p> <p>«Хвост дракона»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Встречные перебежки»</p>
АВГУСТ	<p><b>1 неделя</b> Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его. Отбивание мяча одной рукой о пол в движении между предметами.</p> <p><b>2 неделя</b> Ходьба по доске приставным шагом, руки за головой. Прыжки в высоту с разбега через веревку (высота веревки над уровнем пола 50см). Залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с</p>	<p>« Невод»</p> <p>«Удочка»</p>

	<p>переходом с пролета на пролет по диагонали.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 неделя</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Бросание мяча в парах на расстоянии 2-3м друг от друга. Прыжки в высоту с разбега (высота планки 50см от уровня пола).</p> <p style="text-align: center;"><b>4 неделя</b></p> <p>Бег по скамейке боком. Прыжки через модули. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p>	<p>«Спящая лиса»</p> <p>«Охотники и утки»</p>
--	---	---

## **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

### **2.3.1. Формы работы**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физминутки, физкультурные паузы;
- оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- гимнастика после сна;
- закаливание;
- физические упражнения и игры;
- спортивные праздники и физкультурные досуги;
- спортивные соревнования;
- интегративная деятельность;
- проектная деятельность;
- проблемная ситуация;
- совместная деятельность взрослого и детей;
- контрольно-диагностическая деятельность.

### **2.3.2. Структура физкультурного занятия**

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале. В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений,

пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: 8-10 мин. – ранний возраст; 15 мин. – 2 младшая группа; 20 мин. - средняя группа; 25 мин. - старшая группа; 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе. Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а так же физические качества.

#### **2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

##### ***Взаимодействие со специалистами.***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

##### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

**«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

**«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

**«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей);
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей);
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы);
- проекты - мастер-классы (делюсь опытом);
- фотовыставки (транслирую успехи детей).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни - это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять

систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

## **2.6. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ**

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основная цель данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации. В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построения и перестроения; различные виды ходьбы и бега, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми. В процессе работы с детьми используются физкультминутки, динамические паузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах.

Одной из важных форм работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию является развитие психомоторных функций:

- Развитие моторики глаз
- Развитие межполушарного взаимодействия (кинезиология)
- Развитие вестибулярной системы
- Фитбол - гимнастика
- Пространственная организация
- Речедвигательная ритмика
- Дыхательно - звуковая гимнастика
- Фонетическая ритмика
- Развитие произвольных механизмов деятельности.

Для детей с ОВЗ применение здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективным средством коррекции, помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении нарушений развития и общего оздоровления детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и элементы игротерапии), коммуникативные игры, самомассаж.

3. Коррекционные технологии: элементы арттерапии, сказкотерапии, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

Применение в работе данных здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса.

В ходе коррекционно-развивающей работы реализуются следующие цели и задачи:

**1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**2. Формирование физических навыков:**

- формировать правильную осанку;
- развивать пространственную ориентировку во всех видах двигательной деятельности;
- развивать вестибулярную систему;
- развивать моторику глаз, пальцев рук, речевого аппарата;
- развивать произвольные механизмы деятельности;
- развивать координацию движений через разные виды упражнений;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной деятельности.

**3. Формирование навыков подвижной игры:**

- развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;
- развитие произвольных механизмов деятельности;
- приучать к выполнению действий по сигналу.

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику, развивает двигательную активность с помощью подвижных игр разной сложности, совершенствует моторные навыки, формирует игровые навыки.

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесбережения. В ДОУ имеется один физкультурный зал, оснащенный оборудованием и инвентарем. Физкультурный зал располагается в здании МБДОУ, на первом этаже. Спортивный зал предназначен для проведения непрерывной непосредственно образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п.), материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

*Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:*

- содержательно - насыщенной – включать средства обучения, материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемой – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- доступной – обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям);

- безопасной - все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности и заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В физкультурном зале ДООУ имеется оборудование:

- спортивный комплекс;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- тропа «здоровья»;
- ребристые дорожки;
- сухой бассейн;
- передвижные туннели;
- многофункциональные модули;
- дуги разной величины;
- тренажеры;
- маты гимнастические;
- канаты;
- фитболы.

Инвентарь:

- гимнастические палки;
- обручи различного диаметра;
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки;
- скакалки;
- мячи разного диаметра;
- мешочки с песком;
- гантели детские;
- массажеры для стоп;
- музыкальный центр.

### **3.2 Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

Материально-техническое обеспечение и оснащённость способствует осуществлению процесса образовательной деятельности и реализации образовательной программы дошкольного образования ДООУ и организовано в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания

детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);

- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы);
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности.

### **Материально-техническое обеспечение развивающей предметно - пространственной среды**

<b>Объект</b>	<b>Характеристика оснащения объекта</b>
<b>Прогулочные участки</b>	На территории Учреждения оборудовано 8 участков (отдельно для каждой группы). На всех участках имеются зеленые насаждения, малые формы, игровое уличное оборудование в соответствии с возрастом и требованиями СанПиН.
<b>Спортивный зал</b>	Зал находится на 1 этаже. Оснащен: мебелью (стулья, стол, шкафы), музыкальный центр, полностью оборудован спортивным инвентарем (мячи, скакалки, кегли, мешочки для метания и др.) имеются детские тренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

### **Обеспеченность методическими материалами**

<b>Образовательная область</b>	<b>Программы, методические пособия</b>
	«От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.- 5е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
Физическое развитие	Обязательная часть - Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми. 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 80с. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 128с. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014,- 112с. - Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128с. - Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016, - 144с
Наглядно-дидактические пособия Образовательная область «Физическое развитие»	Картотека сюжетных картинок «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины» Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня»

### 3.3 Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Непосредственно - образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- группа раннего возраста (2-3 года) - не более 10 мин;
- младшая группа (3-4 года) – не более 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) - не более 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) - не более 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - не более 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий). Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

#### Организация двигательного режима детей

Формы организации двигательного режима	Возрастная группа (возраст детей) Особенность организации и продолжительность			
	Младшая (3-4года)	Средняя (4года-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Физкультурные занятия	В режиме дня, включая музыкальные занятия: отработка ритмических движений, импровизация По расписанию занятий 2-3 раза в неделю			
- <i>утренняя гимнастика</i>	Ежедневно			
	6 — 8 мин.	8 — 10 мин	8 — 10 мин.	10 — 12 мин.
- <i>физкульт.минутка</i>	Ежедневно, в зависимости от вида занятия. Длительность — 1-3 мин.			
- <i>подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке</i>	Ежедневно на утренней, дневной и вечерней прогулке			
	15 -20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
- <i>корректирующая гимнастика</i>	Утренняя гимнастика, на занятиях по физической культуре дозировано (0.30 -2 мин)			
- <i>дыхательная гимнастика</i>	2 раза в неделю по 15 мин.			

<i>- гимнастика пробуждения после дневного сна</i>	Ежедневно			
	8-10 мин.	10-12 мин	10-12 мин	12-15 мин.
	Кружковая работа . 1 раз в неделю. Длительность 30-40 мин			
<b>3. Активный отдых</b>				
<i>- физкультурный досуг</i>	1-2 раза в месяц 25-30 мин                      30-45 мин.                      45-50 мин.			
<i>- спортивный праздник</i>	1-2 раза в год Длительность до 1ч.30 мин.			
<i>- День здоровья</i>	1 раз в 3 месяца			
<i>- самостоятельная деятельность детей</i>	Ежедневно Длительность самостоятельных занятий зависит от индивидуальных потребностей			

### **3.4 Особенности традиционных праздников, событий, культурно-массовых и спортивных мероприятий.**

В Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей разных возрастных групп. Перечень событий, праздников, мероприятий.

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Возраст</b>
Сентябрь	Спортивное развлечение «Как хорошо здоровым быть»	2-7 лет
Октябрь	Спортивный праздник « Собираем урожай»	2-7 лет
Ноябрь	Музыкально-спортивный праздник «День Матери»	4-7 лет
Декабрь	Развлечение «Здравствуй Зимушка – зима»	2-7 лет
Январь	Развлечение «Зимние забавы»	5-7 лет
Февраль	Музыкально-спортивный праздник «Бравые солдаты»	2-7 лет
Март	Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	4-7 лет
Апрель	Развлечение «День Смеха»	3-7 лет
Май	Физкультурный праздник «Веселые старты»	4-7 лет
Июнь	Развлечение «Встречает лето вся планета»	2-7 лет

## Список используемой литературы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Инновационная программа дошкольного образования « От рождения до школы»/Под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой –М.; Мозаика – Синтез, 2019г.
3. Антонова. Ю. Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых М.; Рипол Классик дом. 2006 г.
4. Белая К.Ю. Рабочий журнал инструктора по физической культуре детского сада ФГОС ДО
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – АРКТИ, 1997
6. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе/ Москва « Просвещение» 2003г.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
8. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр /2019г.
9. Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия/ 2011г.
10. Токаева Т.Э Будь здоров, дошкольник /Творческий центр 2015г.
11. М.М. Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения/2020г. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.