

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД № 35 "МОРЕ" Г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 1
«31» август 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 35 "Море"
Н. Хасбникова
«31» август 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре

НА 2021 -2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Феодосия, 2021 г.

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Нормативно-правовая основа рабочей программы	5
1.3.	Цели и задачи программы	5
1.4.	Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	6
1.5.	Принципы в организации образовательного процесса	7
1.6.	Целевые ориентиры образовательного процесса	8
II.	Содержательный раздел	9
2.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности	9
2.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)	9
2.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)	12
2.4.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)	15
2.5.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет (седьмой год жизни)	19
2.6.	Планируемые промежуточные результаты	23
2.7.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	26
2.8.	Структура и формы проведения физкультурных занятий	29
2.9.	Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	31
2.10.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	32
2.11.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	33
III.	Организационный раздел	34
3.1.	Материально - техническое обеспечение Программы	34

3.2.	Режим двигательной активности	39
3.3.	Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2021 - 2022 учебный год	40
3.4.	Перспективный план физкультурных досугов 2021 - 2022 учебный год	41
3.5.	Перспективное планирование консультаций с педагогами и медицинским персоналом на 2021 - 2022 учебный год	42
3.6.	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2021 - 2022 учебный год	43
3.7.	Перспективное планирование по физической культуре	45
	Список литературы	78

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, мелкой и крупной моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, 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.)» (п.2.6. ФГОС ДО).

Рабочая образовательная программа по физическому развитию на 2020 – 2021 учебный год (далее Рабочая программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35 «Море» г.

Феодосии Республики Крым с учетом Примерной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

В рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

1.2. Нормативно - правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания:

рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Педагогическое сопровождение физического развития детей дошкольного возраста выстраивается по трем направлениям в соответствии с поставленной целью и задачами:

- Социально - психологическое – направлено на формирование потребности к освоению ценностей занятий по физической культуре.
- Интеллектуальное – предполагает получение элементарных знаний и представлений о разных видах движений и простых способов их выполнения.
- Двигательное – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, использование физического потенциала.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных

двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Принципы формирования программы.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

1. ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

2. ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
3. у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

Согласно ФГОС ДОО 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:

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

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни).

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7. развитие умения 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;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
4. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений младшей группы.

1. Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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, врассыпную; 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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.

Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя, захват пальцами ног мешочка с песком. Ходьба 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 пёс», «Птички в гнёздышках».

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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. формирование правильной осанки;
2. закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
4. закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
5. закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве;
6. формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
7. формирование умения прыгать через короткую скакалку;
8. закрепление умения 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. развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости);
10. развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
2. развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
3. закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
4. приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;
5. развитие активности детей в разнообразных играх;
6. развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки;
7. воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр;
8. приучение детей к выполнению действий по сигналу;
9. один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

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), врассыпную. 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 верёвке (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 (поочерёдно 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), врассыпную. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40 - 50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в

стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключивание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъём на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов 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. «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни).

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности;

2. формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения;
3. развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
4. совершенствование двигательных умений и навыков детей;
5. закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
6. закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
7. совершенствование умения выполнять прыжки 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. закрепление умения 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. знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми – эстафетами;

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений;
2. воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх–эстафетах;
3. формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
4. формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
5. поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны;
6. проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа;
7. во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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, верёвке (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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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, 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 пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперёд, 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. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные игры.

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

4. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

2.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
2. формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
3. закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
4. совершенствование активного движения кисти руки при броске;
5. закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
6. развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости;
7. упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве;
8. закрепление умения 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. совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения);
10. закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
2. поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта;
3. развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
4. проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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 (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд 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 вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд и назад, вправо - 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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 поочерёдно 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, шеренге, 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 и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2 - 3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу

назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные игры.

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4 - 5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

4. Подвижные игры.

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

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

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Весёлые 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».

2.6. Планируемые промежуточные результаты.

3 – 4 года (младшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
2. владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
3. умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
4. умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
5. знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
6. соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

1. энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
2. проявляет ловкость в челночном беге;
3. умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1. сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
2. может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
3. умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
4. может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из - за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
2. проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

3. проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
4. проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет (средняя группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
2. имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
3. знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
4. сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
5. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
6. имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

1. прыгает в длину с места не менее 70 см;
2. может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200 – 240 м;
3. бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из - за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1. ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
2. уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
3. умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
4. в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
5. ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
6. бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
7. чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. активен, с интересом участвует в подвижных играх;
2. инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
3. умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет (старшая группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

2. знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
3. имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
4. имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

1. может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
2. умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
3. умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1. умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
2. выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
3. умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
4. участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
2. проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
3. умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
4. проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет(подготовительная к школе группа):

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1. имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

2. может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
3. мягко приземляться;
4. прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
5. с разбега (180 см);
6. в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
7. может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
8. бросать предметы в цель из разных исходных положений;
9. попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
10. метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5– 12 м;
11. метать предметы в движущуюся цель;
12. проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1. выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
2. умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
3. шеренги после расчёта на первый-второй;
4. соблюдать интервалы во время передвижения;
5. выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
6. следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
2. умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
3. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
4. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.7. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционно различаются три группы методов:

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
2. Словесный метод. К словесным методам относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
3. Практический метод. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:**

1. гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
2. естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
3. физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:**

1. разные виды занятий по физической культуре;
2. физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
3. активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
4. самостоятельная двигательная деятельность детей;
5. занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы организации работы по физическому воспитанию.

Содержание		Группы			
		2 мл.гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Подгот. гр.
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей (ежедневно)	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4	Физкультминутки	1-2 мин. x2р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.	2-3 мин. x 3р.
5	Гимнастика пробуждение (ежедневно)	5-7 мин.	5- 7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	5 - 7 мин.	5 - 7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 раза	6 - 8 мин.	8 - 10 мин.	10 - 12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры	-----	-----	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1 – 2 раза в неделю)	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	8 - 10 мин.	10 - 15 мин.	15 мин.	15 - 20 мин.
11	Подвижные игры и игровые упражнения	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
12	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	
13	День Здоровья (1 раз в квартал)	20 - 25 мин.	25 - 30 мин.	30 - 35 мин.	
14	Спортивный праздник (2 раза в год)	45 мин.	60 мин.	60 мин.	

Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура».

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.8. Структура и формы проведения физкультурных занятий.

Структура занятия по физической культуре в музыкальном/физкультурном зале.

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). 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 в зале:

- 15 минут – младшая группа;
- минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

- 1,5 минуты - младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

- 1,5 минуты - младшая группа,

- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 11 минут - младшая группа,
- 15 минут - средняя группа,
- 17 минут - старшая группа,
- 19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 минута - младшая и средняя группы,
- 2 минуты - старшая группа,
- 3 минуты - подготовительная к школе группа.

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне- зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

- 1,5 минуты - младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

- 13,5 минут - младшая группа,
- 18 минут - средняя группа,
- 22 минуты - старшая группа,
- 26 минут - подготовительная к школе группа.

Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия - тренировки в основных видах движений.

4. Занятия - соревнования.
5. Контрольно - проверочные занятия.
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

2.9. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

2.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, 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 и обувью детей, 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 также 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 медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

3. способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

2.11. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. 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 основы многообразных отношений 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, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

III Организационный раздел.

3.1. Материально - техническое обеспечение Программы.

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
---	-----------

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	2 шт.
Футбольный мяч	2 шт.
Фитболлы	2 шт.
Мяч массажный	20 шт.
Напольная лестница	1 шт.
Набор кочек «Островки»	2 набора
Дорожка для подлезания (дуги)	4 шт.
Обруч средний (d=75 см)	4 шт.
Обруч (d=80 см)	6 шт.
Обруч средний (d=60 см)	8 шт.
Игра «Кольцеброс»	2 шт.
Игра «Хоккей с мячом»	10 шт.
Кочки «Ежик»	8 шт.
Коврик со следочками	3 шт.
Баскетбол 2 в 1 без мяча	1 шт.
Канат для перетягивания 10 м	1 шт.
Мешок для прыжков	2 шт.
Мешочки для метания	10 шт.
Эстафетная палочка	2 шт.
Гимнастические ленты	12 шт.
Мяч резиновый	28 шт.
Кегли	23 шт.
Палка гимнастическая	41 шт.
Дорожка массажная	4 шт.
Ракетка для бадминтона	26 шт.

Воланчики	8 шт.
Степ - платформы	26 шт.
Кубы деревянные	5 шт.
Самокаты	2 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения, стадион	– музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – игры на ловкость (кегли, «Кольцеброс» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (сухой бассейн).
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и	Музыкально-физкультурный зал, игровые	– оборудование для ходьбы, бега, равновесия,

физическом совершенствовании.	помещения всех групп, участок учреждения, стадион	прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; - игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы.
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	Все пространство учреждения, участок учреждения.	– развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.);

		игровые комплексы.
Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Все пространство учреждения, участок учреждения	– алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Все помещения групп, участок учреждения	– иллюстративный материал, картины, плакаты; – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования;

		– физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр.
--	--	--

3.2. Режим двигательной активности.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре

Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Кружок «Степ – аэробика»	Группы детей 5 -7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре

**3.3. Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей
2021 - 2022 учебный год**

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа №1 «Жемчужинка»	11.40 – 12.10		10.25 – 10.55		
Группа №2 «Морячки»	9.40 – 10.05		9.40 – 10.05		
Группа №3 «Кораблик»		10.15 – 10.40	9.05 – 9.30		
Группа №4 «Пчелки»	10.25 – 10.55			10.40 – 11.10	
Группа №5 «Морские звездочки»		9.05 – 9.25			9.35 – 9.55
Группа №6			11.40 –	11.40 –	

«Дельфинчики»			12.05	12.05	
Группа №7 «Морской конек»	9.05 – 9.20			9.05 – 9.20	
Группа №8 «Золотая рыбка»		9.35 – 9.55			9.05 – 9.25

3.4. Перспективный план физкультурных досугов 2021 - 2022 учебный год

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Сентябрь	«В гости к Мишке-Топтыжке»	«Не зевай, урожай собирай»	«Сто затей для друзей»	«В осеннем лесу» (с элементами психогимнастики)
Октябрь	«В гостях у Зайки-побегайки»	«Путешествие в осенний лес»	«Урожай мы собираем и здоровье прибавляем»	«Дорожная Азбука»
Ноябрь	Спортивный праздник «Мы веселые ребята»	«Волшебные превращения»	Спортивный праздник «Путешествие на планету мячей»	«Мы здоровью скажем «Да!»
Декабрь	«Петрушкины забавы»	«Новогодние сюрпризы»	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Кабы не было зимы»
Январь	«Зимние радости»	«Зимнее путешествие Колобка»	Спортивный праздник «Счастливы вместе» (с участием родителей)	«Зимняя мозаика»
Февраль	«Погремушки – звонкие игрушки»	Спортивный праздник «Бравые солдаты»	«Бравые солдаты»	Спортивный праздник «Школа молодого бойца»
Март	Спортивный праздник «Матрешка в гостях у	«Мойдодыр в гостях у детей!»	«Масленицу встречаем – зиму провожаем»	«Широкая Масленица»

	ребят»			
Апрель	«Весна на улицу зовет»	«Дедушка Мазай и зайцы»	«К нам возвращаются птицы»	Спортивный праздник «Космическое путешествие»
Май	«Во поле береза стояла»	Спортивный праздник «Отправляемся в поход»	«День Победы – праздник дедов»	«Весне физкульт-ура!» -
Июнь	«В гостях у солнышка»	«В гостях у лета»	Спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете»	«Здравствуй, лето красное»
Июль	«Как по радуге-дуге»	«Солнышко - колоколнышко »	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	«Круиз по Черному морю»
Август	«Мой веселый звонкий мяч»	«Приглашаем детвору на веселую игру»	«Битва волчат и козлят»	«Путешествие к гномам за секретом здоровья»

3.5. Перспективное планирование консультаций с педагогами и медицинским персоналом.

Консультации с педагогами

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Старший и подготовительный возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Профилактика нарушения осанки»	Все группы

Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.	Все группы

Консультации с медицинским персоналом

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Декабрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: Сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Памятка для родителей.

3.6. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2021 - 2022 учебный год

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общее групповые собрания	Роль семьи в физическом воспитании	Подборка информационного материала	Инструктор по физической

		ребенка		культуре
Октябрь	Индивидуальны е собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивный досуг	«Солнце – это мама, милая моя»	Фото - видео отчет	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Практикум	Плоскостопие и его профилактика	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационно го стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное развлечение	«Аты – баты – мы солдаты!»	Фото - видео отчет	Инструктор по физической культуре
Март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Апрель	Оформление информационно го стенда	«Профилакти ка нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Май	Индивидуальны е собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

3.7.Перспективное планирование по физической культуре.

Младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание · Метание
1	Построение в круг.	Ходьба с высоким поднимае м колена. Бег в колонне по одному.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание на четверенька х по прямой (расстояние 6м).	-----
2	Построение в шеренгу.	Ходьба на носках. Бег по кругу.	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезани е через бревно.	Катание мяча друг другу.
3	Построение в круг.	Обычная ходьба. Бег друг за другом.	Ходьба по бревну с приставление м пятки одной ноги к носки другой.	Прыжки вокруг предметов .	Ползание на четверенька х по прямой (расстояние 6м).	-----
4	Построение в шеренгу.	Ходьба с высоким поднимае м колена. Бег в колонне по одному.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезани е через бревно.	-----

ОКТАБРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построени е в шеренгу по одному. Перестроен ие в круг	Ходьба и бег по кругу с изменение м направлен ия.	Ходьба и бег между 2 линиями (ширина 25см).	Подпрыгиван ие на 2 ногах на месте.	Ползание на четвереньк ах по прямой	-----
2	Построени е в шеренгу по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному	Медленное кружение в обе стороны.	Перепрыгива ние через шнур,	-----	Катание мячей в прямом направлен

	Перестроение в круг.	с остановкой на сигнал.		положенный на пол.		ии.
3	Построение в шеренгу по одному. Перестроение в круг.	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	-----	Ползание на четвереньках в прямом направлении	Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5м.
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носках.	Ходьба и бег между 2 линиями (ширина 25см).	-----	Подлезание под шнур (высота 40 – 50 см) на четвереньках.	-----

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному. Бег с одного края площадки на другой край площадки.	Ходьба и бег между 2 линиями (ширина дорожки 20 см)	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед	-----	Катание мяча между 2 линиями
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу, бег врассыпную	-----	Прыжки из обруча в обруч	Пролезание в обруч.	Прокатывание мячей в прямом направлении
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	. Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба и	-----	Прыжки вокруг предметов.	Ползание на четвереньках с опорой	Ловить мяч и бросать его обратно (расстояние

		бег чередуются			на ладони и колени.	0,5м).
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба колонной по одному с выполнени ем заданий, бег в колонне по одному	Ходьба по рейке, положенн ой на пол.	Перепрыгива ние через шнур, положенный на пол.	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньк ах.	-----

ДЕКАБРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнени я	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползани е. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построени е в шеренгу. Перестроен ие в круг.	Ходьба и бег врассыпную. Дети останавливаю тся по сигналу в разных местах зала	Ходьба по доске (ширина 15 см).	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	-----	Ловить мяч и бросать его обратно (расстояни е 0,5м).
2	Построени е в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по ребристой доске (с перешагивани ем через предметы).	Спрыгиван ие со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку.	-----	Катание мячей в прямом направлен ии.
3	Построени е в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются	-----	Прыжки на двух ногах на месте.	Подлезан ие под 2 – 4 дуги (высота 50см)	Катание мячей в ворота друг другу (расстояни е между детьми (1,5 – 2 м) (
4	Построени е в шеренгу. Перестроен	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по доске, руки на поясе.	Прыжки через шнур.	Подлезан ие под шнур, не	-----

	ие в круг				касаясь руками пола (высота 50см)	
--	-----------	--	--	--	---	--

ЯНВАРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновеси е	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба парами и бег враспыну ю. Ходьба в колонне по одному	Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.	Прыжки на 2 ногах, продвигаяс ь вперед.	Ползание на четвереньк ах между предметами .	-----
2	Построение в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба и бег враспыну ю	Ходьба по доске, положенно й на пол.	Спрыгиван ие со скамейки (высота 15 см)	-----	Прокатыван ие мяча вокруг стула (кеглей, кубиков)
3	Построение в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба парами, бег враспыну ю	-----	Прыжки через линию.	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Катание мячей друг другу через ворота.
4	Построение в шеренгу. Перестроен ие в круг	Ходьба и бег с остановкой на сигнал	Ходьба по доске, руки на поясе.	Прыжки через предметы (высота 5см).	Подлезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола	-----

ФЕВРАЛЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание

1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег враспыну	Ходьба, перешагивая через шнуры.	Прыжки из обруча в обруч	Ползание на четвереньках между предметами.	-----
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег враспыну	Ходьба по доске (с перешагиванием через предметы).	Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).	-----	Прокатывание мячей в прямом направлении.
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег враспыну	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).	-----	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Бросание мяча через шнур 2 руками.
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег враспыну	Ходьба по доске, положенной на пол.	-----	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 70-100 см).

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий воспитателя, со сменой направления	Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 2м), приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед	-----	Бросание мяча вверх, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

2	Построение в шеренгу, перестроение в пары. Перестроение в круг	Ходьба парами, бег враспыну.	-----	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10см).	Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола.	Прокатывание мяча между предметами.
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	-----	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание по доске.	Бросание мяча 2 руками о землю и ловля его после отскока от земли.
4	Построение в шеренгу, перестроение в пары. Перестроение в круг	Ходьба по кругу парами, ходьба и бег враспыну.	Ходьба с перешагиванием через бруски	Прыжки (через 4 - 6 линий, поочередно через каждую).	Влезание на наклонную лестницу.	-----

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	Ходьба по скамейке (Высота 25 см).	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10см)	-----	-----
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба с высоким подниманием колен – «Лошадки», бег враспынную	-----	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15см).	-----	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег враспынную	-----	-----	Ползание по доске	Бросание мяча вверх и ловля его 2 руками

4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег в колонне по одному	Ходьбе по доске, руки на поясе	-----	Влезание на наклонную лестницу	-----
---	---	----------------------------------	--------------------------------	-------	--------------------------------	-------

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по скамейке (высота 30 см)	Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 30 - 4 см)	-----	-----
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег в рассыпную	-----	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).	-----	Подбрасывание мяча вверх 2 руками и ловля его
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задания инструктора.	-----	-----	Ползание по скамейке	Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2 руками
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег в рассыпную	Ходьба по доске, руки на поясе	-----	Влезание на наклонную лесенку	-----

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой	Лазание по гимнастической стенке.	Метание предметов на

		колонне по одному. С		и левой поочередно).		дальность (не менее 3,5-6,5 м).
2	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по два.	Ходьба по линии.	Прыжки на месте на двух ногах.	—	Прокатывание обручей друг другу.
3	Построение в шеренгу.	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях.	Ходьба по бревну.	Прыжки в длину с места (не менее 70 см)	Перелезание через бревно.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).
4	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в колонне по два.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Игра «Пастух и стадо».	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение, размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Пролезание в обруч.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).
2	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по два.	—	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Прокатывание обручей друг другу.
3	Построение в круг.	Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Игра «Котята и щенята».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя

		направлени ях		о).		руками (3-4 раза подряд).
4	Построени е в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два.	Ходьба между линиями (расстоян ие 15-10 см).	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовани и с ходьбой.	Ползание по гимнастическ ой стенке на животе.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).

НОЯБРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновес ие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентира м.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Ползание по горизонтальн ой и наклонной доске.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).
2	Построени е в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег на носочках.	Ходьба между линиями (расстояни е 15-10 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастическ ой стенке на животе.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
3	Размыкани е и смыкание.	Ходьба с высоким поднимание м колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд).
4	Построени е в круг.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальн ой и наклонной доске.	Ловля мяча, брошенного воспитателе м (расстояние 70-100 см).

ДЕКАБРЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые	Ходьба.	Равновесие	Прыжки	Ползание.	Катание.

	упражнения	Бег.			Лазание.	Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которым и 40-50 см).	Ползание между предметами.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м).
2	Построение в шеренгу.	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
3	Размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Игра «Сбей кегли».
4	Построение в колонну по одному.	Ходьба с приседанием. Бег со сменой ведущего.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которым и 40-50 см).	—	Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м).

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий. Бег змейкой.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый).	Ползание на четвереньках с опорой на стопы.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.

2	Построен ие в колонну по три.	Ходьба с высоким подниман ием колен. Бег на (расстояни е 40-60 м.) со средней скоростью .	Перешагиван ие через рейки лестницы (приподнято й на 20-25 см.)	Прыжки (с высоты 20- 25 см).	Ползание по горизонталь ной и наклонной доске.	Перебрасыва ние мяча через препятствие (с расстояния 2 м.)
3	Построен ие в шеренгу.	Обычна ходьба. Бег со сменной ведущего.	_____	Прыжки с продвижен ием вперед (расстояние 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Прокатывани е мяча друг другу между предметами.
4	Построен ие в колонну по три.	Ходьба с высоким подниман ием колен. 3 Бег на (расстояни е 40-60 м.) со средней скоростью .	Ходьба по гимнастичес кой скамейке (с перешагиван ием через предметы).	Прыжки (с высоты 20- 25 см).	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальн ую цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.

ФЕВРАЛЬ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнени я	Ходьба. Бег.	Равновес ие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Перестроен ие в колонну по два.	Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30- 35 см.)	Прыжки с передвижени ем вперед (расстояние 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Метание в вертикальну ю цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра мишени 1,5 м).
2	Построение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью.	_____	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Подлезани е под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
3	Построение в колонну	Ходьба с изменением	Ходьба с мешочком	Прыжки на одной ноге	Ползание на	Игра «Сбей кеглю »

	по три.	направлени я. Челночный бег (3 раза по 10 м).	на голове.	(правой, левой) поочередно.	четвереньк ах по прямой (расстояни е 10 м).	
4	Построение в круг.	Ходьба с высоким поднимани ем колена. С Бег мелкими и широкими шагами.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30- 35 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание на четвереньк ах с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальну ю цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м)

МАРТ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнен ия	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжк и	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построени е в колонну по два.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носках.	—	Прыжки с коротко й скакалко й.	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком.	Прокатывани е мяча друг другу между предметами.
2	Построени е в колонну по три.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).	Прыжки с высоты (20-25).	Лазание по гимнастическ ой стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и лево).	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).
3	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с изменение м направлен ия. Бег мелким и широким шагом.	Перешагиван ие через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	—	Перебрасыва ние мяча через препятствие (с расстояния 2 м).
4	Равнение по ориентира м.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой	Ходьба по гимнастическ ой скамейке (с перешагивани ем через	Прыжки с коротко й скакалко й.	Ползание змейкой.	Игра «Подбрось- поймай».

		ведущего.	предметы).			
--	--	-----------	------------	--	--	--

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м).	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый).	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.
2	Построение в колонну по два	Ходьба с приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	Прыжки с поворотом кругом.	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м).
3	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала. Бег (на расстоянии 20 м, 5,5-6 секунд).	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м).
4	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением направления.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).	Подлезание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м).

МАЙ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд).	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Пролезание в обруч.	Прокатывание обручей друг другу.
2	Равнение по ориентирам.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола).	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).
3	Построение в колонну по три.	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего.	—	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание между предметами.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).
4	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котята и щенята».	Игра «Сбей кеглю».

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Неде ля	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в	Ходьба на носках, на	Ходьба по гимнастичес	Прыжки на 2 ногах с	-----	Перебрасывание мячей

	шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена	пятках, бег в колонне по одному, бег враспыну	кой скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага)	продвижением вперед		друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м, способ – 2 руками снизу)
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена	Ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40см)	Бег в среднем темпе до 1,5 – 2 мин.	Прыжки на 2 ногах – упр. «Достань до предмета (4 – 5 прыжков)	-----	Бросок мяча вверх и ловля мяча 2 руками снизу
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному до 1,5 мин. С переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по канату боком приставным шагом	-----	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони	Бросок мяча вверх 2 руками и ловля его с хлопком в ладоши
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена	Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу в чередовании с обычной ходьбой	Ходьба, перешагивая через препятствия (бруски, кубики)	Прыжки на 2 ногах с мячом, зажатым между колен (дистанция 3 – 4 м)	Пролезание в обруч боком	-----

ОКТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена.	Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, приставным шагом, бег до 1,5 мин. с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на 2 ногах через короткие шнуры (расстояние 50см друг от друга, 4 – 5 шт.)	-----	Броски мяча 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м, способ – 2 руками снизу)
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по од Перестроение в колонну по 2.ному.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот» - повернуться кругом и продолжать ходьбу. Бег с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками 70 – 80см)	-----	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Броски мяча друг другу (способ – 2 руками из – за головы)
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2.	Ходьба на носках, пятках, с изменением темпа движений, бег в колонне по одному до 1,5 мин.	Ходьба с перешагиванием через кубики	-----	Подлезание под дугу на низких четвереньках	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	Ходьба с различным положением рук, с высоким подниманием колен, бег	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через	Прыжки на 2 ногах на препятствие (мат – высота 20см)	Пролезание в обруч боком (подряд 3 обруча)	-----

	одному. Перестроение в колонну по 2.	враспынную	предмет			
--	---	------------	---------	--	--	--

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен и т.д., бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	-----	Переброска мяча в шеренгах (способ – 2 руками снизу)
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с изменением направления движения, бег между предметами (кубики, расстояние 70см)	-----	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь 2 руками (хват рук с боку)	Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 2 – 3м)
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, с изменением темпа движения, бег в колонне по одному	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	----- -	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 2 – 3м)
4	Построение в шеренгу, перестроение	Ходьба и бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки на правой и левой	Подлезание под шнур (высота 40см)	----- -

	ие в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	ю с различным выполнением заданий	мешочком на голове, руки на пояс	ноге, продвигаясь вперед до предмета	боком, не касаясь руками пола	
--	---	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба с различным выполнением заданий (на носках и т.д.), бег с сохранением дистанции друг от друга	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны	Прыжки на 2 ногах через бруски (кубики) (расстояние между брусками 50см)	-----	Броски мяча друг другу (способ – 2 руками из – за головы)
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба с различным выполнением заданий и бег, взявшись за руки	-----	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 2 - 3м)	Ползание на четвереньках между предметами	Броски мяча вверх и ловля его 2 руками
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба в рассыпную с различным выполнением заданий, бег в рассыпную с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	----- -	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками (хват рук с боков)	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (способ – 2 руками снизу, расстояние 2,5м)
4	Построение в	Ходьба с различным	Ходьба по гимнастичес	Прыжки на 2	Лазание на гимнастическ	-----

	шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	выполнении заданий и бег парами с переходом на спокойную ходьбу	кой скамейке, перешагивая через предметы	ногах между предметами (расстояние между предметами 40см)	ую стенку, не пропуская реек	
--	--	---	--	---	------------------------------	--

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с различным выполнением заданий между предметами, бег с остановкой по сигналу и разворотом в другую сторону с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см)	Прыжки на правой и левой ноге между предметами	-----	Забрасывание мяча в кольцо
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба друг за другом, взявшись за руки с различным выполнением заданий. Бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по доске, положенной на пол	----- --	Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков) на четвереньках	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (способ – 2 руками от груди)

3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в чередовании с различными видами ходьбы, бег в рассыпную с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	----- --	Лазанье на гимнастическую стенку (способ – одноименный)	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в чередовании с различными видами ходьбы, бег в рассыпную с переходом на спокойную ходьбу	-----	Прыжки в длину с места (расстояние 40см)	Проползание под дугой на четвереньках, подталкивая мяч головой	Броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с поротом в другую сторону по сигналу в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40см друг от друга)	-----	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от земли
2	Построение в шеренгу,	Ходьба с поротом в другую	-----	Прыжки в высоту с разбега.	Ползание на четвереньках	Метание предмета в вертикальную

	перестроен ие в колонну по одному. Перестроен ие в 3 колонны	сторону по сигналу в чередовани и с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу			ах между предметам и	ю цель правой и левой рукой от плеча
3	Построени е в шеренгу, перестроен ие в колонну по одному. Перестроен ие в 3 колонны	Ходьба со сменной темпа движения в чередовани и с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастичес кой скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше	Прыжки на двух ногах вправо и влево через шнур, продвигая сь вперед (дистанци я 2,5м)	Ползание с опорой на ладони и ступни между предметам и (по – медвежьи)	-----
4	Построени е в шеренгу, перестроен ие в колонну по одному. Перестроен ие в 3 колонны	Ходьба с перестроени ем в колонну по 2 (парами) в чередовани и с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба на носках между предметами, руки за головой	-----	Подлезани е под шнур боком, не касаясь руками пола	Метание предмета в горизонтальн ую цель (расстояние 2 – 2,5м)

МАРТ

Недел я	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.

1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с поротом в другую сторону по сигналу в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40см друг от друга).	-----	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от земли
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с поротом в другую сторону по сигналу в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу	-----	Прыжки в высоту с разбега	Ползание на четвереньках между предметами	Метание предмета в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба со сменой темпа движения в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше	Прыжки на двух ногах вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 2,5м)	Ползание с опорой на ладони и ступни между предметами (по – медвежьи)	-----
4	Построение в шеренгу, перестроение в	Ходьба с перестроением в колонну по 2 (парами) в	-----	Ходьба на носках между предметами, руки	Подлезание под шнур боком, не касаясь	Метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 2

	колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	чередование и с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу.		за головой	руками пола	– 2,5м)
--	--	--	--	------------	-------------	---------

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	Прыжки через бруски (кубики) (расстояние между брусками 50см)	-----	Броски мяча 2 руками из – за головы, стоя в шеренгах
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному в чередовании с различными видами ходьбы между предметами, бег между предметами в колонне по одному	-----	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед	Пролезание в обруч прямо и боком	Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах

		с переходом на спокойную ходьбу				
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному в чередовании с различными видами ходьбы с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	-----	Ползание по прямой, затем переползание через скамейку	Метание предмета в вертикальную цель (способ – от плеча)
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне по одному в чередовании с различными видами ходьбы между предметами, бег между предметами в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Прыжки через короткую скакалку на месте	Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек	-----

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с поротом в другую сторону по сигналу в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, разложенные на расстоянии 2 шагов ребенка, руки на пояс	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2,5м)	-----	Броски мяча (d – 10см) о стену с расстояния 2м одной рукой и ловля его 2 руками
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры) в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	-----	Прыжки в длину с разбега с приземлением на полусогнутые ноги	Ползание на высоких четвереньках по прямой (опора на ладони и ступни)	Пребрасывание мяча (d = 20см) друг другу 2 руками от груди
3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба между предметами в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному между предметами с переходом на	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше	-----	Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке	Броски мяча одной рукой и ловля его 2 руками (d – 10см)

		спокойную ходьбу				
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с изменением темпа движения в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба с перешагиванием через предметы, разложенные на расстоянии 3 шагов ребенка, руки на пояс	Прыжки на 2 ногах между кеглями	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками (хват рук с боку).	-----

Подготовительная группа

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перекатывание мяча разными способами.
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.
3	Построение в шеренгу.	Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Перебрасывание мяча через сетку.

			другой махом вперед и сбоку скамейки.			
4	Расчет на первой, второй, перестрое ние из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег враспыну ю.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередован и ем с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастичес кой скамейке с подтягивани ем руками и отталкивани ем ногами.	Перебрасыва ние мяча из одной руки в другую.

ОКТАБРЬ

Нед еля	Основные виды движений					
	Строев ые упражн ения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестр оевание в колонну по двое.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направления х.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	Игра «Лягушки и цапля».	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35- 50 см).	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.
2	Перестр оевание в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастичес кой скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Прыжки с продвижение м вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Игра «ловля обезьян».	Перебрасы вание мяча через сетку.
3	Расчет на первой, второй, перестро ение из одной шеренги в две.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег мелкими и широкими шагами.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение м различных фигур).	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад.	Лазание по гимнастичес кой стенке с изменением темпа.	Игра «Кто назвал-тот и ловит»
4	Равнени е в	Ходьба с изменением	Ходьба по узенькой	Прыжки разными	Ползание под дугу	—

	затылок.	направления Бег со сменой ведущего.	рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	несколькими способами подряд (высота 35- 50 см).	
--	----------	--	--	--	--	--

НОЯБРЬ

Неде ля	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катани е. Бросани е. Метани е.
1	Построени е в колонну по одному.	Ходьба с изменени ем направлени я. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с остановкой и перешагиван ием (платки, веревки).	Прыжки с продвижение м вперед (5- 6м) с зажатым между ног мешочком.	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали).	Игра «Кто самый меткий?»
2	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба приставны м шагом вперед и назад. Непрерывн ый бег (в течении 2- 3 минуты).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовател ьно через каждый).	Игра «Перелет птиц».	Бросани е мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).
3	Размыкани е и смыкание.	Ходьба на носочках. Бег с различным и заданиями.	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с прокатывани ем перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад.	Подлезание под гимнастическ ую скамейку несколькими способами подряд (высота 30- 50 см).	Метание на дальнос ть (6-12 м) левой и правой рукой.
4	Перестрое ние в колонну по три.	Бег в чередовани и с ходьбой.	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с остановкой и перешагиван ием (платки, веревки).	Игра «Лягушки и цапля»	Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали).	Бросани е мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из любого приседа.	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»
2	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег на носочках.	—	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз).
4	Размыкание и смыкание.	Ходьба змейкой. Бег обычный.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад.	Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа.	Перебрасывание мяча разными способами.

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по три.	Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы.	Прыжки в длину с места (около 100 см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Метание в цель из положения стоя на коленях.
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба с поворотами. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх их глубоко приседа.	Лазание по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз).
3	перестроение в колонну по четыре.	ходьба с высоким подниманием колена. Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку.
4	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперед, назад. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см).	Игра «Пожарные на учениях».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Равнение в колонне.	Ходьба на носках. Непрерыв	Ходьба по гимнастической	Прыжки в длину с разбега	Лазание по гимнастической стенке с	Отбивание мяча правой и левой

		ный бег в течении (2-3 минуты).	скамейке боком приставным шагом.	(180-190 см).	использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног.	рукой поочередно на месте и в движении.
2	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке.	Прыжки в длину с места (около 100 см).	Подлезание под дугу разными способами подряд.	Метание в цель из положения стоя на коленях.
3	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба на пятках, руки за голову. Бег с высоким подниманием колена.	—	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Перебрасывание набивных мячей.
4	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Игра «Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с разными положениями рук. Бег со скакалкой.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях).

			хлопка.			
2	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течении 2-3 минут.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м).
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в полуприседе. Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Прыжки в длину с разбега (180-190 см).	—	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.
4	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнение под ней хлопка.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед.	Перелезание с одного пролета на другой по диагонали.	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой.

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперед и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	—	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.
2	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-	Прыжки с разбега (не менее 50	Подлезание по скакалку несколькими способами подряд	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).

		прыжками.	3 см).	см).	(высота 30-50 см).	
3	Построение в круг.	Ходьба с изменением направления. Бег с сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад.	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.	Ведение мяча в разных направлениях.
4	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-раз по 10 м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50 см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Пороты направо, налево, кругом.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с).	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание в движущую цель.
2	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут).	—	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении.
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ногами скрестно.
4	Перестроение	Ходьба в	Кружение с	Прыжки	Игра «Ловля	Метание в

	ние в колонну по четыре.	полуприседе . Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с).	закрытыми глазами (с остановкой и выполнение м различных фигур).	через большо й обруч (как через скакалку).	обезьян»	движущуюся цель.
--	--------------------------	--	--	--	----------	------------------

Список литературы.

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15)
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы», 2014
3. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
4. Ашека С.А. «Рабочая программа инструктора по физкультуре в ДОУ»
5. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г
6. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
7. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
9. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
10. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
11. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
12. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
13. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
14. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
15. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
16. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
17. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
18. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
19. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
22. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
23. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
24. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
25. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014г (Растим детей здоровыми).
26. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Растим детей здоровыми).
27. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва: Просвещение, 1984.
28. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
29. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).