

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 35 «МОРЕ» г. ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
протокол № 1
« 26 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «Детский сад № 35 «Море»
П.Н. Хлебникова
Приказ № 22 от 26.08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2022 -2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

г.Феодосия, 2022 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 2022 - 2023 учебный год	40
3.4.	Перспективный план физкультурных досугов 2022 - 2023 учебный год	41
3.5.	Перспективное планирование консультаций с педагогами и медицинским персоналом на 2022 - 2023 учебный год	42
3.6.	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2022- 2023 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 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 2022 – 2023 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 "Санитарноэпидемиологические 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 равномерного 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), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и 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 (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. **Групповые упражнения с переходами.**

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

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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. Подъем 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по 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 (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 11,5 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 поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40 - 50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. **Катание, бросание, ловля, метание.**

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических 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); перекладывание 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.** Подъем 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 перекладывание 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 (бедра), 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) вперед-вверх; поднимание рук вверхназад 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. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперед, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное 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 (56 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 80120 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 поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. **Групповые упражнения с переходами.**

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, 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 назвали, 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. x2р.	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 оздоровительноигрового 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		
<p>Развитие физических (скоростных, гибкости, координации).</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей основными движениями (овладение движениями).</p>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения, стадион	<ul style="list-style-type: none"> □ 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	Поборудование для ходьбы, бега, равновесия,

<p>физическом совершенствовании.</p>	<p>помещения всех групп, участок учреждения, стадион</p>	<p>прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; - игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.);</p> <p>□ атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.);</p> <p>□ игровые комплексы.</p>
--------------------------------------	--	---

<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>Все пространство учреждения, участок учреждения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развивающие игры; <input type="checkbox"/> художественная литература; <input type="checkbox"/> игры на ловкость; <input type="checkbox"/> дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); <input type="checkbox"/> оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; <input type="checkbox"/> – картотеки подвижных игр; <input type="checkbox"/> атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.);
---	---	---

		игровые комплексы.
--	--	--------------------

<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>Все пространство учреждения, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> алгоритмы для запоминания последовательности культурногигиенических навыков; <input type="checkbox"/> художественная литература; <input type="checkbox"/> игрушки персонажи; <input type="checkbox"/> игрушки – предметы оперирования; <input type="checkbox"/> маркеры игрового пространства; <input type="checkbox"/> настольные игры соответствующей тематики; <input type="checkbox"/> иллюстративный материал, картины, плакаты.
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>Все помещения групп, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> иллюстративный материал, картины, плакаты; <input type="checkbox"/> настольные игры соответствующей тематики; <input type="checkbox"/> художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; <input type="checkbox"/> игрушки персонажи; <input type="checkbox"/> игрушки – предметы оперирования;

		<p>□ физкультурноигровое оборудование;</p> <p>□ оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; □картотеки подвижных игр.</p>
--	--	--

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 раза 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 2022 - 2023 учебный год

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа №1 «Жемчужинка»			9.05-9.20		9.05-9.20
Группа №2 «Морячки»	11.40 – 12.10		11.40 – 12.10		
Группа №3 «Кораблик»		10.25 – 10.55	10.35-11.05		

Группа №4 «Пчелки»	10.25 – 10.55			10.25 – 10.55	
Группа №5 «Морские звездочки»	9.40-10.05			9.40-10.05	
Группа №6 «Дельфинчики»	9.05-9.20		9.30- 9.45		
Группа №7 «Морской конек»		9.05- 9.25	10.05- 10.25		
Группа №8 «Золотая рыбка»		9.40 – 10.05			10.15- 10.40

3.4. Перспективный план физкультурных досугов 2022 - 2023 учебный год

Мес яц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Сентябрь	«В гости к Мишке»	«Не зевай, урожай собирай»	«Сто затей для друзей»	«В осеннем лесу»
Октябрь	«В гостях у Зайки -побегайки»	«Путешествие в осенний лес»	«Урожай мы собираем и здоровье прибавляем»	«Путешествие в осенний лес»(с элем.дых.гимнаст .)
Ноябрь	Физкультурный досуг «Магазин игрушек»	Физкультурный досуг «Путешествие на планету мячей»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»
Декабрь	«Здравствуй Зимушка-зима»	«Новогодние сюрпризы»	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»

Январь	«Зимние радости»	Спортивное развлечение «Зимнее забавы»	«Дорожная азбука»	«Дорожная азбука»
Февраль	«Погремушки – звонкие игрушки»	Спортивный праздник «Школа молодого бойца»	«Бравые солдаты»	«Будем в армии служить, будем арию любить»
Март	Спортивный праздник «Мы за солнышком шагаем»	«Весне физульт-Ура!»	«Масленицу встречаем – зиму провожаем»	«Широкая Масленица»
Апрель	«Весна на улицу зовет»	Физкульт.досуг «Веселые старты»	Спортивный праздник «Космодром здоровья»	Спортивный праздник «Космодром здоровья»
Май	«Мойдодыр в гостях у детей»	Спортивный праздник «В гостях у сказки»	«День Победы»	«Весне физкульт-ура!» -
Июнь	«В гостях у солнышка»	«В гостях у лета»	Спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете»	Спортивный праздник «Да здравствуют дети на всей планете»
Июль	«Как по радуге-дуге»	«Солнышко-колоколнышко»	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	Спортивное развлечение «День Нептуна»
Август	Физкульт.досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Физкульт.досуг «Приглашаем детвору на веселую игру»	Физкульт.досуг «Долина веселых движений»	Физкульт.досуг «Дружим со спортом»

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	<p>Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре.</p> <p>Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).</p>	<p>Проверка врачом места проведения занятий.</p>
Март	<p>Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: Сердечно - сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.</p>	<p>Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений.</p>
Май	<p>Подведение итогов диагностики на конец учебного года.</p> <p>Рекомендации по охране здоровья в летний период.</p>	<p>Памятка для родителей.</p>

3.6. План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2022 - 2023 учебный год

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общие групповые собрания	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные 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 информационного 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 информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Май	Индивидуальные 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	Основные виды движений
-------	------------------------

я	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в круг.	Ходьба высоким подниманием колен а. Бег в колонне по одному.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки на двух ногах на месте.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	-----
2	Построение в шеренгу.	Ходьба на носках. Бег по кругу.	Медленное кружение в обе стороны.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезание через бревно.	Катание мяча друг другу.
3	Построение в круг.	Обычная ходьба. Бег друг за другом.	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки вокруг предметов.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м).	-----
4	Построение в шеренгу.	Ходьба высоким подниманием колен а. Бег в колонне по одному.	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Прыжки из кружка в кружок.	Перелезание через бревно.	-----

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу по одному. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу с изменением направления.	Ходьба и бег между 2 линиями (ширина 25см).	Подпрыгивание на 2 ногах на месте.	Ползание на четвереньках по прямой	-----

2	Построение в шеренгу по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному	Медленное кружение в обе стороны.	Перепрыгивание через шнур,	-----	Катание мячей в прямом направлении
	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 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 в рассыпную	-----	Прыжки обруча	из в	Пролезание в обруч.	Прокатывание мячей в прямом направлении
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	. Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба и бег чередуются	-----	Прыжки вокруг предметов.		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	Ловить мяч и бросать его обратно (расстояние 0,5м).
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному	Ходьба по рейке, положенной на пол.	Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.		Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках.	-----

ДЕКАБРЬ

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 в рассыпную. Дети останавливаются 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 (расстояние 0,5м).

2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы).	Спрыгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку.	-----	Катание мячей в прямом направлении.
3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются	-----	Прыжки на двух ногах на месте.	Подлезание под 2 – 4 дуги (высота 50см)	Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми (1,5 – 2 м) (
4	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу со сменой направления	Ходьба по доске, руки на поясе.	Прыжки через шнур.	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50см)	-----

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба парами и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному	Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на поясе.	Прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед.	Ползание на четвереньках между предметами	-----

2	Построение в шеренгу. Перестроение 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. Перестроение 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. Перестроение 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 упражнени я	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба и бег враспыну ю	Ходьба, перешагивая через шнуры.	Прыжки из обруча в обруч	Ползание на четвереньк ах межд у предметам и.	-----
2	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнени ем заданий, бег враспыну ю	Ходьба по доске (с перешагивани ем через предметы).	Спрыгиван ие со скамейки (высота 15 см).	-----	Прокатыван ие мячей в прямом направлени и.

3	Построение в шеренгу. Перестроение в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в рассыпную	Ходьба по прямой дорожке (ширина 1520 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 в рассыпную	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 в рассыпную.	-----	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 в рассыпную.	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 в рассыпную	-----	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 в рассыпную	-----	-----	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 врассыпную	-----	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 врассыпную	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.

	я					Метание
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в	Ходьба по ребристой доске.	Пряжки 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.	Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Игра «Пастух и стадо».	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).

ОКТАБРЬ

Недел я	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	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).

		течение 1-1,5 минуты).				
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 направлениях	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 руками (3-4 раза подряд).
4	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два.	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентиру.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки в длину с места (не менее 70 см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м).

2	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег на носочках.	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
3	Размыкание и смыкание.	Ходьба с высоким подниманием 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	Построение в круг.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. 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 которыми 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 которыми 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	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.)	Прыжки (с высоты 20-25 см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.)

3	Построение в шеренгу.	Обычная ходьба. Бег со сменной ведущего.	_____	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.
4	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. 3 Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки (с высоты 20-25 см).	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой.

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Перестроение 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 продвижением вперед (расстояние 2-3 м.)	Ползание змейкой.	Метание в вертикальную 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.	Подлезание 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

Неде ля	Основные виды движений					
	Строевые упражнений	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построен и е в колонну по два.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носках.	_____	Прыжки с коротко й скакалк о й.	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком.	Прокатывани е мяча друг другу между предметами.
2	Построен и 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 гимнастичес кой 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 изменени ем направлен ия. Бег мелким и широким шагом.	Перешагиван ие через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	_____	Перебрасыва ние мяча через препятствие (с расстояния 2 м).

			друг от друга).			
4	Равнение по ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег сменой	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание змейкой.	Игра «Подбросьпоймай».
		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, 5,56 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

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	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, положенных 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

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу,	Ходьба на носках, на пятках,	Ходьба по гимнастической скамейке,	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед	-----	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м, способ – 2 руками снизу)
	перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 звена	бег в колонне по одному, бег в рассыпную	перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага)			

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	-----

ОКТАБРЬ

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 одному. 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	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть	Прыжки на 2 ногах на препятствие (мат – высота	Пролезание в обруч боком (подряд 3 обруча)	-----

		м колен, бег	через	20см)		
	одному. Перестроение в колонну по 2.	врассыпную	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 маленький 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 в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба и бег враспыну	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до предмета	Подлезание под шнур (высота 40см)	----- -
		ю с различными выполнениями заданий			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 различными выполнениями 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 шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в колонну по 2	Ходьба с различным выполнением заданий и бег парами с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Прыжки на 2 ногах между предметами (расстояние между предметами 40см)	Лазанье на гимнастическую 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 различным и 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 различным и видами ми 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 поворотом в другую сторону по сигналу чередовании и 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 и 40см друг от друга)	-----	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от земли
2	Построение в шеренгу,	Ходьба с поворотом в другую	-----	Прыжки в высоту с разбега.	Ползание на четвереньках	Метание предмета в вертикальную

	перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	сторону по сигналу в чередовании различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу			ах между предметами	цели 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 различными видами ходьбы, бег в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, 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 – медвежьей)	-----
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с перестроением в колонну по 2 (парами) в чередовании различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу	Ходьба на носках между предметами, руки за головой	-----	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола	Метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5м)

МАРТ

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, ру 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 в предмет вертикальную цель правой левой рукой от плеча

3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба со сменной 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 – медвежьим)	-----
4	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 2 (парами) в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны	Ходьба с перестроением в колонну по 2 (парами) в чередовании с различными видами ходьбы, бег в колонне по одному змейкой с переходом на спокойную ходьбу.	-----	Ходьба на носках между предметами, руки за головой	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола	Метание предмета в горизонтальную цель (расстояние 2 – 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 различных видах 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 различных видах 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	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании различными видами ходьбы с остановкой по сигналу, бег с остановкой по сигналу в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы</p>	<p>-----</p>	<p>Ползание по прямой, затем переползание через скамейку</p>	<p>Метание предмета в вертикальную цель (способ – от плеча)</p>
4	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании различными видами ходьбы между предметами, бег между предметами и в колонне по одному с переходом на спокойную ходьбу</p>	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку на месте</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p>	<p>-----</p>

МАЙ

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, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	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.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

ОКТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по двое.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.	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	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки.	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Игра «ловля обезьян».	Перебрасывание мяча через сетку.
3	Расчет на первой, второй, перестроение 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 гимнастической стенке с изменением темпа.	Игра «Кто назвал-тот и ловит»
4	Равнение в затылок.	Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см).	_____

НОЯБРЬ

Неде	Основные виды движений
------	------------------------

ля	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки).	Прыжки с продвижением 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 приставным шагом вперед и назад. Непрерывный бег (в течение 23 минуты).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Игра «Перелет птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).
3	Размыкание и смыкание.	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см).	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.
4	Перестроение в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки).	Игра «Лягушки и цапля»	Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали).	Бросание 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 (612 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 1,53 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 движения 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 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, 34 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 выполнение под ней хлопка.	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).
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	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.

			выполнение м под ней хлопка.			
--	--	--	------------------------------	--	--	--

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 прыжками.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см).	Прыжки с разбега (не менее 50 см).	Подлезание по скакалке несколькими способами подряд (высота 30-50 см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).
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 ноги скрестно.
4	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение различных фигур).	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Игра «Ловля обезьян»	Метание в 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).