

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 45»

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Центр развития ребенка – детский сад № 45»  
С.Н. Чижикова  
31.08.2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
для детей 2-7 лет

Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год

Авторы программы: Пилявская Д.А.

г. Биробиджан, 2023г.

## **1. Целевой раздел**

### ***1.1. Пояснительная записка***

Основная образовательная программа МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №45» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ №1155 от 17.10.2013г. и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО) утверждённой Приказом Министерства просвещения РФ №1028 от 25.11.2022г.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса.

Основная образовательная программа дошкольного образования (далее – ООП ДО) МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №45» подготовлена педагогическим коллективом и утверждена Педагогическим советом.

### **Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы:** разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

#### ***Задачи программы:***

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности ~~родителей~~ (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Решение обозначенных в программе цели и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого

достигнет ребёнок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги нашего дошкольного образовательного учреждения совместно с семьей стремятся сделать счастливым детство каждого ребенка

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.2. Возрастная характеристика детей от 2 -7 лет.**

**2-3 года.** Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словестного описания, разученные упражнения выполняются под музыку.

**3-4 года.** Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

**4-5 лет.** В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

**5-6 лет.** Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение, полученное результатом, к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук.

**6-7 лет.** К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде. Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы.

Возраст	Виды основных движений.			
	Ходьба, бег, строевые упражнения	Равновесие	Прыжки	Метание, упражнения с мячом
Первая младшая 2-3 года.	ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с изменением темпа, направления, врассыпную, парами, по кругу, брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку.	Ходьба по прямой дорожке, с перешагиванием предметов, ходьба по доске, скамейке.	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, прыжки вверх, с касанием предмета.	Катание мяча двумя руками и одной преподавателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя бросание мяча разными способами, метание мешочка в горизонтальную цель.
Вторая младшая 3-4 года.	ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; -бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.	сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.	энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.	катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.
Средняя группа 4-5 лет.	ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений, строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.	выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.	ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не

				менее 5 раз подряд.
<b>Старшая группа</b> 5-6 лет.	ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.	выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	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 скакалку.	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).
<b>Подготовительная к школе группа</b> 6-7 лет.	выполнять правильно все виды основных движений; перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.	выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.	Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую скакалку разными способами.	бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м; владеть школой мяча.

## **2. Рабочая программа образования**

### **2.1. Содержательный раздел**

#### **2.1.1. Образовательная область**

#### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

##### **От 2 лет до 3 лет**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально- ритмическим упражнениям;

развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;

формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

##### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

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

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

*Ходьба:* группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

*Бег:* в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание:* катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка



беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

*В результате, к концу 3 года жизни,* ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

### ***От 3 лет до 4 лет***

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,

активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

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

воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

*Ходьба:* в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*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 скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

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

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

*Активный отдых.*

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

*День здоровья.* В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

*В результате, к концу 4 года жизни,* ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **От 4 лет до 5 лет**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

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

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью*.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о

правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).* Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

*Ходьба:* обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

*Бег:* в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание:* отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (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 (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки:* на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии

40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

*Активный отдых.*

*Физкультурные праздники и досуги.* Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

*День здоровья.* Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**В результате, к концу 5 года жизни** ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

### **От 5 лет до 6 лет**

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

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

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.



*Основная гимнастика* (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Ходьба*: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнение в равновесии*: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег*: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье*: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание*: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки*: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа; легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Строевые упражнения.* Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на

развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*<sup>4</sup> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

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

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

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

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

*Спортивные игры*<sup>5</sup> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Активный отдых.*

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

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки\*.

*Туристские прогулки и экскурсии\** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### ***От 6 лет до 7 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую ~~идеологию~~ **идеологию** в двигательной деятельности; формировать осознанную потребность в двигательной активности;

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

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к

своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, сперестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, свывадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба споточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии:* ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

*Бег:* с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание:* перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров 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 по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки:* на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения.* Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды,

стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитиескоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные упражнения.* Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

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

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

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

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

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

*Спортивные игры<sup>7\*</sup>.* Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной



рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

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

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Активный отдых.*

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

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

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время

непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

*В результате, к концу 7 года жизни,* ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### 2.1.2. Формы, способы, средства реализации Программы.

Содержание	Возраст	НОД по физическому воспитанию и формы проведения	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1. Основные движения.                  2. Общеразвивающие упражнения.                  3. Подвижные игры.                  4. Спортивные упражнения.                  5. Активный отдых .                  6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ.</p>	<p>Первая младшая, вторая младшая и средняя группы                  2-5 лет</p>	<p>1. Сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующее.                  2. Тематические комплексы: сюжетные, классические, предметами, подражательные. с                  3. Физкультурные минутки.                  4. Динамические паузы.                  5. Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические)                  6. Развлечения.</p>	<p><b>Утренний отрезок времени.</b></p> <p>1. Индивидуальная работа воспитателя.                  2. Игровые упражнения.                  3. Утренняя гимнастика:                  - классическая;                  - сюжетно-игровая;                  - тематическая;                  - полоса препятствий;                  - подражательные движения.</p> <p><b>Прогулка.</b></p> <p>1. Подвижная игра большой и малой подвижности.                  2. Игровые упражнения.                  3. Проблемная ситуация.                  4. Индивидуальная работа.                  5. Занятия по физическому воспитанию на улице.                  6. Подражательные движения.</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку.</b></p> <p>1. Гимнастика после дневного сна:                  - коррекционная;                  - оздоровительная;                  - сюжетно-игровая;                  - полоса препятствий.</p>	<p>Игра, игровое упражнение, подражательные движения, сюжетно-ролевые игры.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Физкультурные упражнения.</li> <li>3. Коррекционные упражнения.</li> <li>4. Индивидуальная работа.</li> <li>5. Подражательные движения.</li> <li>6. Физкультурный досуг.</li> <li>7. Физкультурные праздники.</li> <li>8. День здоровья (средняя группа.).</li> <li>9. Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основные движения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>3. Подвижные игры.</li> <li>4. Спортивные упражнения.</li> <li>5. Спортивные игры.</li> <li>6. Активный отдых.</li> <li>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ.</li> </ul>	<p>Старшая группа и подготовительная к школе группа. 5-7 лет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие, по развитию элементов двигательной креативности (творчества).</li> <li>2. В занятиях по физическому воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетный комплекс;</li> <li>- подражательный комплекс;</li> <li>- комплексы с предметами;</li> <li>- классический комплекс.</li> </ul> </li> <li>3. Физкультурные минутки.</li> <li>4. Динамические паузы.</li> <li>5. Подвижные игры</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><i>Утренний отрезок времени</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальная работа воспитателя.</li> <li>2. Игровые упражнения.</li> <li>3. Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- классическая;</li> <li>- игровая;</li> <li>- полоса препятствий;</li> <li>- музыкально-ритмическая;</li> <li>- аэробика (подготовительная к школе группа.);</li> <li>- подражательные движения.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><i>Прогулка</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра большой и малой подвижности.</li> <li>2. Игровые упражнения.</li> <li>3. Проблемная ситуация.</li> <li>4. Индивидуальная работа.</li> <li>5. Занятия по физическому воспитанию на улице.</li> <li>6. Подражательные движения.</li> <li>7. Занятие-поход (подготовительная к</li> </ul>	<p>Игровые упражнения, подвижные игры, дидактические игры, сюжетно-дидактические игры, ролевые игры.</p>

		<p>большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр.</p> <p>6. Развлечения, ОБЖ, минутки здоровья.</p>	<p>школе группа).</p> <p><b><i>Вечерний отрезок времени, включая прогулку.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гимнастика после дневного сна:<ul style="list-style-type: none"><li>- оздоровительная;</li><li>- коррекционная;</li><li>- полоса препятствий.</li></ul></li><li>2. Физкультурные упражнения.</li><li>3. Коррекционные упражнения.</li><li>4. Индивидуальная работа.</li><li>5. Подражательные движения.</li><li>6. Физкультурный досуг.</li><li>7. Физкультурные праздники.</li><li>8. День здоровья.</li><li>9. Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</li></ol>	
--	--	--	---	--

### 2.1.3. Комплексно - тематическое планирование.

#### Первая младшая группа

Временной период Месяц	Основные задачи на месяц, оборудование, общеразвивающие упражнения	Источники.
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.20
<b>Октябрь</b>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.26
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	<p><b>Задачи на месяц.</b> Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи (малые и средние), обручи, кубики, мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого размера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.33

<p><b>Декабрь</b></p>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Формировать умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, деревянные кубы (20х20 см), обручи, флажки, гимнастические скамейки, дуги, веревки, горка, гимнастическая доска, игрушки (мишка, лиса), валик, гимнастическое бревно, воротца.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.39</p>
<p><b>Январь</b> 2 неделя</p>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), ленты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические палки, погремушки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.45</p>
<p><b>Февраль</b> 1 неделя</p>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи, обручи, кубики, мягкие модули, дуги, веревка, гимнастическая доска, валик, гимнастические палки, горка, игрушки небольшого размера, скамейки, погремушки, бубен, воротца.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.52</p>

<b>Март</b>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.58</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Задачи на месяц.</b> Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.65</p>
<b>Май</b> 1 неделя	<p><b>Задачи на месяц.</b> Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p><b>Оборудование на месяц.</b> Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения на месяц</b> представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.</p>	<p>С.Ю.Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Стр.71</p>



## Вторая младшая группа

Временной период (месяц, неделя)	Основная задача ОО	Источники
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</li> <li>3. В п./и. «Беги ко мне» упражнять в умении действовать по сигналу, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.</li> </ol>	Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду». Стр.23
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</li> <li>2. Закреплять навыки ориентировки в пространстве при ходьбе в заданном направлении.</li> <li>3. В п./и. «Беги к флажку» упражнять в прямом направлении в рассыпную.</li> </ol>	Стр.23
<b>Сентябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах на месте.</li> <li>2. Закреплять ходьбу и бег всей группой в прямом направлении за педагогом.</li> <li>3. В п./и. «Птички» упражнять действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.24
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах на месте.</li> <li>2. Закреплять ходьбу и бег в прямом направлении по указанию педагога.</li> <li>3. В п./и. «Зайка серый умывается» упражнять в беге в рассыпную по сигналу.</li> </ol>	Стр.24
<b>Сентябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.</li> <li>2. Закреплять умение действовать по сигналу.</li> <li>3. В п./и. «Кот и воробышки» упражнять в беге в заданном направлении по сигналу.</li> </ol>	Стр.24
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.</li> <li>2. Развивать умение действовать по сигналу педагога.</li> <li>3. В игровом упражнении «Собери урожай» упражнять в скорости.</li> </ol>	Стр.25
<b>Сентябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить группироваться при лазании под шнур.</li> <li>2. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.</li> <li>3. В игровом упражнении «Пойдем по мостику» упражнять в равновесии.</li> </ol>	Стр.26
<b>Сентябрь</b> 5 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить группироваться при лазании под шнур.</li> <li>2. Закреплять навыки ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу.</li> <li>3. В п./и. «Быстро в домик!» упражнять в ходьбе и беге в рассыпную в разных направлениях.</li> </ol>	Стр.26
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</li> </ol>	Стр.28

1 неделя	2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 3. В п./и. «Догони мяч» закреплять умение бегать в прямом направлении по сигналу.	
	1. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры. 3. В игровом упражнении «Мышки» упражнять в умении группироваться при лазании под шнур.	Стр.28
<b>Октябрь</b> 2 неделя	1. Учить в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 2. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 3. В п./и. «Ловкий шофер» развивать внимание, закреплять навыки у детей действовать по сигналу.	Стр.29
	1. Продолжать учить в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. 2. Закреплять прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. 3. В игровом упражнении «Догони мяч» упражнять в беге по прямой в рассыпную.	Стр.29
<b>Октябрь</b> 3 неделя	1. Учить ползать на четвереньках вокруг предметов. 2. Закреплять энергично, прокатывать мяч вперед. 3. В п./и. «Зайка серый умывается» выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.	Стр.30
	1. Учить ползать на четвереньках вокруг предметов. 2. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. 3. В игровом упражнении «Перепрыгнем канавку» закреплять прыжки на двух ногах на согнутые ноги.	Стр.30
4 неделя	1. Учить и развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. 2. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. 3. В п./и. «Кот и ласточки» закреплять бег в рассыпную по сигналу.	Стр.31
	1. Учить ползанию на четвереньках под шнуром. 2. Закреплять ходьбу и бег вокруг предметов. 3. В п./и. «Поймай комара!» упражнять в прыжках.	Стр.31
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. В п./и. «Ловкий шофер» упражнять в беге в рассыпную.	Стр.33
	1. Продолжать учить ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Закреплять умение в ползании на четвереньках под дугой. 3. В п./и. «Поезд» упражнять в беге в рассыпную, действовать по сигналу.	Стр.33
<b>Ноябрь</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Закреплять прокатывание мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Стр.34

	3. В п./и. «Мыши в кладовой» упражнять в ползании на четвереньках под шнуром.	
	1. Продолжать учить прыжкам из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Закреплять прокатывание мяча в парах сидя на полу. 3. В п./и. «Догони мяч» упражнять в беге в заданном направлении по сигналу.	Стр.34
<b>Ноябрь</b> 3 неделя	1. Учить прокатыванию мяча между предметами, подталкивая его руками. 2. Закреплять ползание между предметами «змейкой». 3. В п./и. «По ровненькой дорожке» упражнять в ходьбе по кругу и прыжках по сигналу.	Стр.35
	1. Продолжать учить прокатыванию мяча между предметами, подталкивая его руками. 2. Закреплять ползание между предметами на высоких четвереньках. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в беге в рассыпную, действовать по сигналу.	Стр.35
<b>Ноябрь</b> 4 неделя	1. Учить ползанию по доске с опорой на колени и ладони. 2. Закреплять ходьбу по ограниченной площади, на середине выполнить полуприсед. 3. В п./и. «Поймай комара» упражнять в прыжках на месте, доставая предмет.	Стр.37
	1. Продолжать учить ползанию по доске с опорой на ладони и стопы. 2. Закреплять ходьбу по доске на середине выполнить полуприсед. 3. В п./и. «Зайка серый умывается» упражнять в беге в рассыпную.	Стр.37
<b>Декабрь</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе на носках между предметами. 2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. В п./и. «Коршун и птенчики» упражнять в беге в рассыпную и действовать по сигналу.	Стр.38
	1. Продолжать учить ходьбе между предметами, высоко поднимая колени. 2. Закреплять прыжки на двух ногах в заданном направлении. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять бегать в рассыпную, действовать по сигналу.	Стр.38
<b>Декабрь</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам со скамейки. 2. Закреплять энергичное прокатывание мяча друг другу в шеренгах. 3. В п./и. «Воробышки и кот» упражнять в ловкости, развивать скорость.	Стр.40
	1. Продолжать учить прыжкам со скамейки. 2. Закреплять энергичное прокатывание мяча в парах. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в беге в рассыпную по сигналу.	Стр.40
<b>Декабрь</b> 3 неделя	1. Учить броску малого мяча за линию правой и левой рукой. 2. Закреплять умение ползания под дугой в группировке. 3. В п./и. «Поймай снежинку» упражнять в прыжках.	Стр.41
	1. Продолжать учить броску мешочка вдаль. 2. Закреплять умение ползать под шнуром на четвереньках.	Стр.41.

	3. В п./и «Собери снежки» упражнять в беге врассыпную, не наталкиваться.	
<b>Декабрь</b> 4 неделя	1. Учить ходьбе по доске, руки в стороны. 2. Закреплять бросок мешочка вдаль. 3. В п./и «Поймай снежинку» упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Стр.42
	1. Продолжать учить в ходьбе по бумагам руки в стороны. 2. Закреплять бросок мешочка вдаль. 3. В п./и. «По ровненькой дорожке» упражнять в ходьбе врассыпную и прыжках на двух ногах.	Стр.42
<b>Январь</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам на двух ногах между предметами. 2. Закреплять прокатывание мяча между предметами. 3. В п./и. «Воробышки и кот» упражнять в беге врассыпную.	Стр.45
	1..Продолжать учить прыжкам на двух ногах между предметами. 2..Закреплять прокатывание мяча прямо. 3..В п./и. «Птица, и птенчики» упражнять в беге в медленном и быстром темпе.	Стр.45
<b>Январь</b> 3 неделя	1. Учить прокатыванию мяча сидя в парах (1-1,5 м) 2. Закреплять ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы по сигналу. 3. В п./и. «Найди свой цвет» упражнять в беге врассыпную, развивать внимание, скорость.	Стр.46
	1. Продолжать учить прокатыванию мяча сидя в парах. 2. Закреплять ползание на высоких четвереньках по ограниченной площади. 3. В п./и. «Догони мяч» упражнять в беге в заданном направлении.	Стр.46
<b>Январь</b> 4 неделя	1. Учить ползанию под дугой в группировке. 2. Закреплять ходьбу по доске, руки в стороны. 3. В п./и. «Лохматый пес» упражнять в беге врассыпную, проговаривая слова, выполнять движения.	Стр.47
	1 .Продолжать учить ползанию под дугой в группировке. 2. Закреплять ходьбу по скамейке руки в стороны. 3. В п./и. «Волк, и козлята» упражнять в беге по сигналу.	Стр.47
<b>Февраль</b> 1 неделя	1. Учить перешагиванию 5-6 косичек, руки на пояс. 2. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч без остановки. 3. В п./и. «Найди свой цвет» упражнять в беге по сигналу, закреплять знания ПДД.	Стр.50
	1. Продолжать учить перешагиванию 5-6 косичек высоко поднимая колени, руки на пояс. 2. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч с остановкой и махом руками. 3. В п./и. «Поезд» упражнять в беге в колонне по кругу в чередовании с ходьбой.	Стр.50
<b>Февраль</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Закреплять умение в переноске мешочка по сигналу.	Стр.51

	3. В п./и. «По ровненькой дорожке» упражнять в чередовании ходьбы и бега.	
	1. Продолжать учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Закреплять прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3. В п./и. «Воробышки в гнездышках» упражнять действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь.	Стр.51
<b>Февраль</b> 3 неделя	1. Учить броску мяча через шнур способом снизу. 2. Закрепить ползание под шнуром, не касаясь руками пола. 3. В п./и. «Беги ко мне» упражнять в беге врассыпную не наталкиваясь друг на друга.	Стр.52
	1. Продолжать учить броску мяча через шнур любым способом. 2. Закреплять ползание под шнуром на низких четвереньках. 3. В п./и. «Поймай снежинку» упражнять в прыжках на месте и с продвижением вперед.	Стр.52
<b>Февраль</b> 4 неделя	1. Учить лазанию под 3-4 дугами в группировке. 2. Закреплять ходьбу по доске, присев на середине и хлопнуть в ладоши. 3. В п./и. «Добеги до флажка» упражнять в беге до ориентира по сигналу.	Стр.53
	1. Продолжать учить лазанию под 3-4 дугами в группировке. 2. Закреплять ходьбу по скамейке, на середине выполнить полуприсед и хлопнуть в ладоши. 3. В п./и. «Лягушки» упражнять в прыжках.	Стр.53
<b>Март</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вытянуть руки вперед. 2. Закреплять прыжки на двух ногах «змейкой» вокруг кубиков. 3. В п./и. «Кролики» упражнять в ползании под веревкой на низких четвереньках.	Стр.55
	1. Продолжать учить ходьбе по доске боком приставным шагом, руки на пояс, на середине присесть, вытянуть руки вперед. 2. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч без остановок, руки на пояс. 3. В п./и. «Наседка, и цыплята» упражнять в беге врассыпную и по сигналу к педагогу.	Стр.55
<b>Март</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам на двух ногах через две линии шириной 15 см. 2. Закреплять прокатывание мяча в шеренгах друг другу, стоя на коленях. 3. В п./и. «Найди свой цвет» упражнять в ориентировке на площадке.	Стр.56
	1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах через две линии шириной 15 см. 2. Закреплять энергичное прокатывание мяча по прямой по сигналу. 3. В п./и. «Зайка серый умывается» упражнять в беге врассыпную в чередовании с ходьбой.	Стр.56
<b>Март</b> 3 неделя	1. Учить броску мяча от груди по сигналу двумя руками вниз. 2. Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках.	Стр.57

	3. В п./и «Лохматый пес» упражнять в беге врассыпную, учить не наталкиваться.	
	1. Продолжать учить броску мяча от груди по сигналу двумя руками вниз и вверх. 2. Закреплять умение ползать по скамейке на высоких четвереньках. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в беге по сигналу, ориентироваться в пространстве.	Стр. 57
<b>Март</b> 4 неделя	1. Учить ползать на высоких четвереньках до ориентира. 2. Закреплять умение ходить по скамейке в умеренном темпе. 3. В п./и. «Автомобили» упражнять в беге врассыпную, развивать внимание и реакцию.	Стр. 58
	1. Продолжать учить ползанию на высоких четвереньках до ориентира по ограниченной поверхности. 2. Закреплять умение ходить по скамейке в умеренном и быстром темпе. 3. В п./и. «Поймай комара» упражнять в прыжках на двух ногах, доставая предмет.	Стр.58
<b>Апрель</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по скамейке приставным шагом боком, руки на пояс. 2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в беге врассыпную и действовать по сигналу.	Стр.60
	1. Продолжать учить ходьбе приставным шагом по скамейке, руки на пояс. 2. Закреплять умение в прыжках на двух ногах до предмета. 3. В п./и. «Кролики» упражнять в ползании под шнуром.	Стр.60
<b>Апрель</b> 2неделя	1. Учить лазанию в обруч прямо. 2. Закреплять умение в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 3. В п./и. «По ровненькой дорожке» упражнять в беге врассыпную в чередовании с ходьбой.	Стр.61
	1. Продолжать учить лазанию в обручи прямо. 2. Закреплять прыжки на двух ногах, с продвижением до предмета. 3. В п./и. «Поезд» упражнять в ходьбе и беге в колонне, в разном темпе.	Стр.61
<b>Апрель</b> 3 неделя	1. Учить броску мяча вверх и ловле его двумя руками . 2. Закреплять ползание на высоких четвереньках по доске. 3. В п./и. « Мы топаем ногами» упражнять в беге по кругу.	Стр.62
	1. Продолжать учить броску мяча вверх и ловле его двумя руками. 2. Закреплять умение ползать на четвереньках до предмета. 3. В п./и. «Каравай» упражнять в построении в круг, развивать креативность.	Стр.62
<b>Апрель</b> 4 неделя	1. Учить ползать на четвереньках между предметами. 2. Закреплять ходьбу по скамейке, руки в стороны. 3. В п./и. «Огуречик, огуречик » упражнять в беге врассыпную и прыжках на двух ногах.	Стр.63
	1. Продолжать учить ползать на четвереньках между предметами. 2. Закреплять ходьбу по скамейке, руки в стороны. 3. В п./и. «Воробышки и кот» упражнять в беге по сигналу.	Стр.63

Май 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке руки в стороны.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>3. В п./и. «Мыши в кладовой» упражнять в беге враспынную по сигналу и ползанию на четвереньках под шнуром.</li> </ol>	Стр.65
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ходьбе по скамейке, руки в стороны.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. В игровом упражнении «Прокати и догони» упражнять в прокатывании мяча и действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.65
Май 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча, стоя на коленях.</li> <li>3. В п./и. «Беги к флажку» упражнять в беге в заданном направлении по сигналу.</li> </ol>	Стр.66
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча сидя.</li> <li>3. В п./и. «Воробышки и кот» упражнять в беге и ходьбе по сигналу.</li> </ol>	Стр.66
Май 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползать по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Закреплять навыки броска мяча вверх и ловле его двумя руками.</li> <li>3. В п./и. «Поймай комара» упражнять в прыжках, доставая предмет.</li> </ol>	Стр.67
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ползать по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Закреплять навыки броска мяча вниз и ловле его двумя руками.</li> <li>3. В п./и. «Огуречик, огуречик» упражнять в прыжках и беге по сигналу.</li> </ol>	Стр.67
Май 4неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча в разных направлениях сидя в кругу.</li> <li>2. Закреплять навыки броска мяча в парах.</li> <li>3. В п./и. «Коршун, и наседка» упражнять в беге по сигналу, не наталкиваться.</li> </ol>	Стр.68
	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Прокати мяч».</li> <li>2. «Догони мяч».</li> <li>3. «Поймай мяч».</li> </ol>	Стр.69

## Средняя группа

Временной период (Месяц, неделя)	Основная задача ОО	Источники.
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.</li> <li>2. Закреплять навыки энергичного отталкивания двумя ногами от пола и мягкое приземление при подпрыгивании.</li> <li>3. В п./и. «Найди себе пару» упражнять ориентироваться в пространстве.</li> </ol>	Л.И.Пензулаева, Москва,2014. «Физическая культура в детском саду». Стр.19
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры.</li> <li>2. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании с продвижением вперед.</li> <li>3. В п./и. «Воробышки и кот» упражнять в беге врассыпную по сигналу.</li> </ol>	Стр.20
<b>Сентябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.</li> <li>2. Закреплять навыки прокатывания мяча стоя на месте.</li> <li>3. В п./и. «Самолеты» упражнять ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.21
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах.</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча по прямой стоя на коленях и ползание на четвереньках до ориентира.</li> <li>3. В п./и. «Найди себе пару» упражнять в беге врассыпную, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.23
<b>Сентябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей лазанию под шнуром.</li> <li>2. Закреплять навыки энергичного прокатывания мяча .</li> <li>3. В п./и. «Огуречик, огуречик...» упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в беге врассыпную, не наталкиваясь.</li> </ol>	Стр.24
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками.</li> <li>2. Закреплять лазание под дугой.</li> <li>3. В п./и. «Пробеги тихо» упражнять в беге врассыпную в разных направлениях.</li> </ol>	Стр.26
<b>Сентябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>2. Закреплять сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры..</li> <li>3. В п./и. «У медведя во бору» упражнять в действиях в соответствии слов и бегать не</li> </ol>	Стр.27



	наталкиваться.	
	1. Продолжать учить лазанию под шнуром в группировке. 2. Закреплять ходьбу по доске, с перешагиванием через кубики; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. В игровом упражнении «Прокати мяч по дорожке и догони» упражнять действовать по сигналу.	Стр.29
<b>Октябрь</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по скамейке, присесть на середине. 2. Закреплять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. 3. В п./и. «Кот и мыши» упражнять в ползании под шнуром и беге враспыну.	Стр.30
	1. Продолжать учить в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. 2. Закреплять прыжки на двух ногах до косички и перепрыгнуть через нее. 3. В п./и. «Ловишки-перебежки» упражнять в беге с одного края площадки на другой по сигналу.	Стр.32
<b>Октябрь</b> 2 неделя	1. Учить прокатыванию мячей друг другу. 2. Закреплять ходьбу по скамейке с мешочком на голове. 3. В п./и. « Догони мяч» упражнять в беге в заданном направлении.	Стр.32
	1. Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. 2. Закреплять прокатывание мяча между предметами. 3. В игровом упражнении «Веселый мяч» упражнять в броске и ловле мяча двумя руками способом вниз.	Стр.34
<b>Октябрь</b> 3 неделя	1. Учить лазанию под шнуром, не касаясь руками пола. 2. Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. В п./и. «У медведя во бору» упражнять детей выполнять движения в соответствии слов, бегать не наталкиваясь.	Стр.35
	1. Продолжать учить лазанию под дугой. 2. Закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. В п./и. «Подбрось-поймай» упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.	Стр.36
<b>Октябрь</b> 4 неделя	1. Продолжать учить лазанию под дугой . 2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами, положенные в две линии. 3. Упражнять в равновесии - ходьба по доске, перешагивая через кубики. 4. В п./и. «Кто скорее по дорожке» развивать координацию, упражнять в беге по ограниченной поверхности.	Стр.36
	1. Учить ходьбе по скамейке, перешагивая кубики. 2. Закреплять лазание под дугой. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. 4. В п./и. « Кот и птицы» развивать ловкость, скорость, внимание.	Стр.37

<b>Ноябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>3. Упражнять в лазании под дугой.</li> <li>4. В п./и. «Салки» развивать ловкость и умение увертываться.</li> </ol>	Стр.39
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча друг другу стоя на коленях.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, перешагивая кубики.</li> <li>4. В п. /и. «Кролики» упражнять в ползании под шнуром на четвереньках.</li> </ol>	Стр.40
<b>Ноябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию мяча двумя руками снизу .</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча друг другу стоя на коленях.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.</li> <li>4. В п./и. «Самолеты» бегать враспынную по сигналу, не наталкиваться.</li> </ol>	Стр.41
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед – энергичное отталкивание и мах руками.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мяча двумя руками снизу.</li> <li>3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях.</li> <li>4. В п./и. «Найди себе пару» развивать внимание, координацию.</li> </ol>	Стр.42
<b>Ноябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску мяча о пол и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед – энергичное отталкивание и мах руками.</li> <li>3. Упражнять в прокатывании мяча прямо вперед.</li> <li>4. В п./и. «Кролики» упражнять в ползании на четвереньках под веревкой.</li> </ol>	Стр.44
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча о пол и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед с энергичным отталкиванием и махом рук.</li> <li>4. В п./и. «Ловишки» развивать скорость, ловкость.</li> </ol>	Стр.46
<b>Ноябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча о пол и ловля его двумя руками.</li> <li>4. В п./и. «Найди себе пару» развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.46
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке боком, на середине поворот на 360 гр. и продолжить ходьбу.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах до предмета.</li> <li>4. В п./и. «У медведя во бору» развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.46
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по канату приставным шагом прямо, руки на пояс.</li> </ol>	Стр.48

1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через предметы высотой 6 см.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке боком, на середине поворот на 360 гр.</li> <li>4. В эстафете «Накрой стол» развивать внимание, скорость, командный дух.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская его далеко от себя.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату приставным шагом прямо, руки на пояс.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы высотой 6 см.</li> <li>4. В п./и. «Лиса и куры» развивать скорость и ловкость.</li> </ul>	Стр. 48
<b>Декабрь</b> 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам со скамейки (высота 20 см).</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. В игровом упражнении «Принеси предмет» упражнять в беге в заданном направлении, развивать внимание, скорость.</li> </ul>	Стр.48
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам со скамейки (высота 25 см).</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату приставным шагом прямо.</li> <li>3. В п./и. «У медведя во бору» упражнять в беге врассыпную, действовать по сигналу.</li> </ul>	Стр.48
<b>Декабрь</b> 3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию мяча в парах (расстояние 1,5 м) способом двумя руками снизу.</li> <li>2. Закреплять ползание на четвереньках по скамейке.</li> <li>3. В игровом упражнении «Попади в цель» развивать глазомер, силу рук.</li> </ul>	Стр.52
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить перебрасыванию мяча в парах (расстояние 2 м) способом из-за головы двумя руками.</li> <li>2. Закреплять ползание в прямом направлении на высоких четвереньках .</li> <li>3. В п./и. «Поймай снежинку» упражнять в прыжках на двух ногах, доставая предмет.</li> </ul>	Стр.54
<b>Декабрь</b> 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию по скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</li> <li>3. В п./и. «Птички и кошка» упражнять в прыжках, развивать внимание и ловкость.</li> </ul>	Стр.55
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ползанию по скамейке на четвереньках.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пойти дальше.</li> <li>3. В п/и «Найди свой домик» упражнять в прыжках на двух ногах в обруч и из обруча.</li> </ul>	Стр.56
<b>Январь</b> 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам со скамейки на согнутые ноги.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мячей в парах (расстояние 2 м)</li> <li>3. В п./и. «Найди себе пару» упражнять в беге врассыпную, развивать скорость и внимание.</li> </ul>	Стр.59
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам со скамейки на согнутые ноги.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед,- прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на носках между предметами.</li> </ul>	Стр.60

	4. В п./и. «Беги к флажку» развивать скорость.	
<b>Январь</b> 3 неделя	1. Учить отбиванию мяча о пол двумя руками. 2. Закреплять ползание по скамейке на высоких четвереньках. 3. В п./и. «Лошадки» упражнять в беге в разном темпе.	Стр.61
	1. Продолжать учить отбиванию мяча о пол одной и двумя руками. 2. Закреплять ползание на высоких четвереньках до предмета, и подпрыгнув достать его. 3. В п./и. «Лисята» упражнять в беге по сигналу.	Стр.62
<b>Январь</b> 4 неделя	1. Учить лазанию под шнуром боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Закреплять ходьбу по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в прыжках в обруч и из обруча.	Стр.63
	1. Продолжать учить лазанию под шнуром боком и прямо, не касаясь руками пола. 2. Закреплять ходьбу по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 3. В игровом упражнении «Козлята, домой» упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, между предметами.	Стр.64
<b>Февраль</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по скамейке, на середине поворот на 360 гр. 2. Закреплять прыжки через кубики высотой 10 см. 3. В п./и. «Автомобили» упражнять в беге вокруг предметов.	Стр.65
	1. Продолжать учить ходьбе по скамейке, на середине присесть, руки вперед. 2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур боком, продвигаясь вперед. 3. В игровом упражнении «Брось мяч» упражнять в перебрасывании мяча в парах способом снизу, по сигналу.	Стр.66
<b>Февраль</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч. 2. Закреплять прокатывание мяча между предметами. 3. В п./и. «Апельсин» упражнять в ловкости, развивать креативность.	Стр.67
	1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах через короткие шнуры. 2. Закреплять прокатывание мяча в парах, стоя на коленях. 3. В п./и. «Кот и мыши» упражнять в ползании на четвереньках под шнуром и беге в рассыпную по сигналу.	Стр.68
<b>Февраль</b> 3 неделя	1. Учить перебрасывать мяч друг другу. 2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках. 3. В п./и. «Беги к флажку» упражнять в беге в рассыпную не наталкиваясь и по сигналу в заданном направлении.	Стр.69
	1. Продолжать учить броску мяча в горизонтальную цель. 2. Закреплять ползание по скамейке на низких четвереньках.	Стр.69

	3. В п./и. « Воробышки и автомобиль» упражнять в ловкости.	
<b>Февраль</b> 4 неделя	1. Учить прыжкам на одной ноге до ориентира (2 м). 2. Закреплять навыки удерживать равновесие, перешагивая через кубики, руки на пояс. 3. В п./и. «Перелет птиц» упражнять в беге враспынную, не наталкиваясь и действовать по сигналу.	Стр.70
	1. Продолжать учить прыжкам на одной ноге вокруг предметов. 2. Закреплять навыки удерживать равновесия при ходьбе по скамейке приставным шагом боком, присев на середине, руки вперед. 3. В п./и. «Догони мяч» упражнять в беге враспынную.	Стр.71
<b>Март</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе на носках между 4-5 кубиков. 2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. В п./и. «Перелет птиц» упражнять в беге враспынную и увертываться от ловишки.	Стр.72
	1. Продолжать учить в ходьбе на носках по доске, перешагивая кубики. 2. Закреплять навыки прыжков на двух ногах через короткую скакалку. 3. В игровом упражнении «Точно в цель» упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.	Стр.73
<b>Март</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам в длину с места. 2. Закреплять перебрасывание мяча через шнур способом из-за головы двумя руками. 3. В игровом упражнении «Сбей кеглю» упражнять в меткости.	Стр.74
	1. Продолжать учить прыжкам в длину с места. 2. Закреплять перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловле его после отскока об пол. 3. В п./и. «Бездомный заяц» упражнять в ловкости и ориентироваться в зале.	Стр.75
<b>Март</b> 3 неделя	1. Учить прокатывать мяч между предметами. 2. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. В п./и. «Найди пару» упражнять в действиях по сигналу, развивать внимание.	Стр.76
	1. Продолжать учить прокатывать мяч между предметами. 2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. В игровом упражнении «На одной ножке вдоль дорожки» упражнять в прыжках на одной ноге. 4. В п./и. «Ловишка» развивать скорость и ловкость.	Стр.77
<b>Март</b> 4 неделя	1. Учить ползанию по скамейке на высоких четвереньках. 2. Закреплять навыки равновесия в ходьбе по доске. 3. Упражнять в прыжках через 5-6 шнуров на двух ногах. 4. В п./и. «Охотник, и зайцы» развивать скорость, ловкость, внимание.	Стр.78

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ползать по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>2. Закреплять навыки ходьбы по доске на носках, руки на пояс.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, делая мах руками.</li> <li>4. В п./и. «Самолеты» упражнять в беге врассыпную, не наталкиваясь, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.79
<b>Апрель</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по доске с мешочком на голове.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через препятствие высотой 6 см.</li> <li>3. В п./и. «Пробеги тихо» упражнять в беге в разном темпе, по сигналу.</li> </ol>	Стр.80
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке с мешочком на голове</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через 4-5 шнура, с зажатым мешочком между колен.</li> <li>3. В п./и. «Автомобили» упражнять в беге врассыпную, по сигналу.</li> </ol>	Стр.81
<b>Апрель</b> 2неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию в тоннель.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, перешагивая кубики.</li> <li>3. В игровом упражнении «Космический корабль» упражнять в беге врассыпную.</li> </ol>	Стр.82
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить лазанию тоннель.</li> <li>2. Закреплять навыки прыжков в длину с места</li> <li>3. В п./и. «Самолеты» упражнять в беге.</li> </ol>	Стр.83
<b>Апрель</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка на дальность.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках.</li> <li>3. В п./и. «Совушка» упражнять в беге, не наталкиваться.</li> </ol>	Стр.84
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить метанию мешочка на дальность.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>3. В п./и. «Воробышки и автомобиль» упражнять в беге, действовать по сигналу, развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.85
<b>Апрель</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1..Учить ходьбе по доске приставным шагом прямо.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. В п./и. «Птички и кошка» упражнять в беге, развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.86
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ходьбе по скамейке приставным шагом прямо, на середине присесть, руки в стороны.</li> <li>2. Закреплять прыжки между предметами на двух ногах.</li> <li>3. В п./и. «Догони пару» развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.87
<b>Май</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1..Учить ходьбе по скамейке приставным шагом боком и прыжок в обозначенное место.</li> <li>2. Закреплять прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (раст.40 см)</li> <li>3. В п./и. «Котята, и щенята» упражнять в ползании под шнуром на четвереньках.</li> </ol>	Стр.88
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ходьбе по скамейке приставным шагом боком и прыжок в обозначенное место.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры</li> </ol>	Стр.89

	(раст.50 см) 3. В п./и. «Беги к флажку!» развивать скорость, внимание.	
<b>Май</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам в длину с места через шнур. 2. Закреплять бросание мяча двумя руками снизу. 3. В п./и. «Ловишка с лентой» упражнять в ловкости, скорости.	Стр.90
	1. Продолжать учить прыжкам в длину с места через шнур. 2. Закреплять бросание мяча двумя руками из-за головы. 3. В игровом упражнении «Кто дальше» упражнять в меткости.	Стр.91
<b>Май</b> 3 неделя	1. Учить метанию в вертикальную цель. 2. Закреплять ползание по скамейке на животе. 3. В эстафете «Пролезь в тоннель» упражнять в скорости, ловкости, вырабатывать командный дух.	Стр.92
	1. Продолжать учить метанию в вертикальную цель. 2. Закреплять ходьбу по доске на носках, руки за головой. 3. В п./и. «У медведя во бору» упражнять в беге и ходьбе, развивать ловкость.	
<b>Май</b> 4неделя	1. Учить ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, с зажатым мешочком между ног. 3. П./и. по желанию детей.	Стр.92
	1. Продолжать учить ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, приставным шагом прямо. 2. Закреплять прыжки на короткой скакалке разными способами. 3. П./и. по желанию детей.	Стр.93

## Старшая группа

Временной период (Месяц, неделя)	Основная задача ОО	Источники.
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам с продвижением вперед.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мяча любым способом.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, перешагивая кубики.</li> <li>4. В п./и. «Мышеловка» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Л.И.Пензулаева, Стр.15
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке с поворотом на середине.</li> <li>2. Закреплять прыжки с продвижением вперед.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча о пол между шеренгами.</li> <li>4. В п./и. «Догони мяч» развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.17
<b>Сентябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску малого мяча вверх двумя руками.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке с поворотом на середине.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах.</li> <li>4. В п./и. «Фигуры» развивать креативность.</li> </ol>	Стр.19
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию на четвереньках между предметами.</li> <li>2. Закреплять бросок малого мяча вверх.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. В п./и. «Птички и кошка» развивать ловкость, внимание.</li> </ol>	Стр.20
<b>Сентябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Закреплять ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча вверх двумя руками с хлопком и ловля двумя руками.</li> <li>4. В п./и. «Удочка» развивать координацию.</li> </ol>	Стр.21
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию мяча в шеренгах.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату приставным шагом.</li> <li>3. Упражнять в ползании по доске на четвереньках, с опорой на предплечья.</li> <li>4. В п./и. «Ловишки» развивать ловкость, внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.23
<b>Сентябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мяча в шеренгах.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом, с мешочком на голове.</li> <li>4. В п./и. «Мы веселые ребята» развивать силу, ловкость, координацию.</li> </ol>	Стр.23



	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах друг другу.</li> <li>4. В п./и. «Котята и щенята» упражнять в ползании на четвереньках под шнуром.</li> </ol>	Стр.24
<b>Октябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.</li> <li>2. Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> <li>4. В п./и. «Собери листики» упражнять в беге враспынную и действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.28
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах через канат боком, продвигаясь вперед.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>4. В п./и. «Перелет птиц» действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.29
<b>Октябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску мяча двумя руками способом из-за головы.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через канат боком, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, перешагивая кубики.</li> <li>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать скорость, внимание, координацию.</li> </ol>	Стр.30
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию на четвереньках и с ползанием через препятствие.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча двумя руками способом из-за головы.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через канат боком, продвигаясь вперед.</li> <li>4. В п./и. «Мы веселые ребята» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.32
<b>Октябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.</li> <li>2. Закреплять ползание под дугой прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через канат боком, продвигаясь вперед.</li> <li>4. В п./и. «Апельсин» развивать креативность, ловкость, внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.33
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить метанию мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м.</li> <li>2. Закреплять ползание на четвереньках между предметами.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом.</li> <li>4. В п./и. «Удочка» развивать внимание, быструю реакцию.</li> </ol>	Стр.34
<b>Октябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, на середине перешагнуть предмет и пройти дальше.</li> <li>3. Упражнять в ползании на высоких четвереньках между предметами.</li> <li>4. В п./и. «Гуси-гуси» действовать в соответствии слов, увертываться, не наталкиваться.</li> </ol>	Стр.35
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах на препятствие (мат) с трех шагов.</li> <li>2. Закреплять лазание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, на середине присесть, хлопнув в ладоши.</li> </ol>	

	4. В п./и. «Кот и птицы» бегать враспынную, не наталкиваясь, развивать внимание, ловкость.	
<b>Ноябрь</b> 1 неделя	1. Учить ходьбе по скамейке, на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной. 2. Закреплять прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Упражнять в броске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (2-2,5 м) 4. В п./и. «Кошка и мышки» развивать скорость, ловкость, быстроту.	Стр.39
	1. Продолжать учить ходьбе по скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Закреплять прыжки на одной ноге по прямой два прыжка на правой, два прыжка на левой. 3. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы (3 м) 4. В п./и. «Ловишка с лентой» развивать ловкость, скорость, быстроту.	Стр.40
<b>Ноябрь</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4-5 м. 2. Закреплять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Упражнять в ведении мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать скорость, внимание, ловкость.	Стр.42
	1. Продолжать учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно (4 м). 2. Закреплять ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Упражнять в ведении мяча в ходьбе. 4. В п./и. «Найди себе пару» развивать внимание, скорость.	Стр.43
<b>Ноябрь</b> 3 неделя	1. Учить ведению мяча одной рукой, продвигаясь шагом. 2. Закреплять лазание в обруч в группировке. 3. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом. 4. В п./и. «Удочка» развивать силу, ловкость, быстроту.	Стр.44
	1. Продолжать учить ведению мяча в ходьбе (6м). 2. Закреплять навыки ползания на низких четвереньках по скамейке. 3. Упражнять в ходьбе на носках, руки за головой, между предметов. 4. В п./и. «Кто скорее до флажка» развивать скорость, силу, соревновательный дух.	Стр.45
<b>Ноябрь</b> 4 неделя	1. Учить ползанию под шнур ( высота 40 см) боком, не касаясь руками пола. 2. Закреплять ходьбу по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге до предмета (расст.5м). 4. В п./и. «Найди свою пару» развивать скорость, внимание.	Стр.46
	1. Продолжать учить ползанию под шнур (высота 40 см) 2. Закреплять прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между колен до ориентира.	

	<p>3. Упражнять в ходьбе между предметами на носках, руки за головой, мешочек на голове.</p> <p>4. В п./и. «Ловишка с лентой» развивать ловкость, скорость, быстроту.</p>	
<b>Декабрь</b> 1 неделя	<p>1. Учить ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны, с переходом на скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Закреплять прыжки на двух ногах через кубики ( расстояние 50 см).</p> <p>3. Упражнять в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>4. В п./и. «Ловишка с ленточками» развивать скорость, ловкость, быстроту.</p>	Стр.48
	<p>1. Продолжать учить ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку и ходьба по ней, перешагивая кубики на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами ( расстояние 4 м).</p> <p>3. Упражнять в броске мяча в парах произвольным способом.</p> <p>4. В игровом упражнении «Кто дальше бросит» развивать глазомер, силу рук.</p>	Стр.49
<b>Декабрь</b> 2 неделя	<p>1. Учить прыжкам с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 5 м).</p> <p>2. Закреплять ходьбу по наклонной доске прямо приставным шагом с переходом на скамейку.</p> <p>3. Упражнять в броске мяча вверх и ловле его двумя руками.</p> <p>4. В эстафете «Пролезь в тоннель» развивать командный дух, скорость, учить передавать эстафету.</p>	Стр.51
	<p>1. Учить прокатывать мяч по прямой, не отпуская его далеко от себя.</p> <p>2. Закреплять ползание на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге (расстояние 5 м).</p> <p>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать скорость, реакцию, ловкость.</p>	Стр.52
<b>Декабрь</b> 3 неделя	<p>1. «Попади в цель» - метание «снежков» в горизонтальную цель.</p> <p>2. «Кто быстрее» - ползание по скамейке на высоких четвереньках..</p> <p>3. «Снежный тоннель» - пролезть в тоннель.</p> <p>4. «Поймай снежинку» - прыжки на двух ногах, доставая предмет.</p>	Стр.53
	<p>1. Продолжать учить метанию мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. В п./и. «Два Мороза» развивать скорость, быстроту.</p>	Стр.54
<b>Декабрь</b> 4 неделя	<p>1. Учить ходьбе по скамейке, приседая на одной и вынося другую вниз за скамейку.</p> <p>2. Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами.</p> <p>4. В п./и. «Хитрая лиса, где ты?» развивать внимание, ловкость, скорость.</p>	Стр.55
	<p>1. Продолжать учить ходьбе по скамейке, приседая на одной ноге и вынося другую вниз за скамейку.</p>	Стр.56

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах между кеглями с зажатым мешочком между колен.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>4. В эстафете «Поймай снежинку» развивать командный дух, скорость, силу, учить передавать эстафету.</li> </ol>	
<b>Январь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с места.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча вверх двумя руками.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках под дугами, подталкивая мяч головой.</li> <li>4. В п./и. «Воробьи и кот» развивать скорость, ловкость.</li> </ol>	Стр.62
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам в длину с места.</li> <li>2. Закреплять ползание через предметы и ползание под дугой в группировке.</li> <li>3. Упражнять в перебрасывании мячей в парах, двумя руками снизу.</li> <li>4. В п./и. «Совушка» развивать внимание, ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.63
<b>Январь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию мячей в шеренгах способом от груди.</li> <li>2. Закреплять лазание в обруч боком, не задевая его.</li> <li>3. Упражнять в прыжках в длину.</li> <li>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать реакцию, скорость, быстроту.</li> </ol>	Стр.63
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию мячей друг другу и ловле его после отскока о пол.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мячей в шеренгах способом от груди.</li> <li>3. Упражнять в лазании в обруч боком правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> <li>4. В п./и. «Ловишки - перебежки» действовать по сигналу, бегать не наталкиваясь, увертываться.</li> </ol>	Стр.64
<b>Январь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке приставным шагом, руки свободно балансируют.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь – ноги вместе ( 6 м).</li> <li>3. Упражнять ведение мяча в прямом направлении.</li> <li>4. В п./и. «Мышеловка» развивать внимание, ловкость.</li> </ol>	Стр.65
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по наклонной доске, руки в стороны.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке на носках и прыжок на полусогнутые ноги в обозначенное место.</li> <li>3. Упражнять в ведении мяча до обозначенного места.</li> <li>4. В п./и. «Карусель» упражнять в беге в разном темпе.</li> </ol>	Стр.66
<b>Февраль</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке, руки в стороны.</li> <li>2. Закреплять прыжки через кубики (высота 10 см) без паузы.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы (расстояние 2 м).</li> <li>4. В п./и. «Охотники и зайцы» развивать скорость, ловкость.</li> </ol>	Стр.68
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить ходьбе и бегу по скамейке.</li> </ol>	Стр.69

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах боком через предметы боком.</li> <li>3. Упражнять в забрасывании мяча в корзину способом от груди.</li> <li>4. В п./и. «Шоферы» бегать не наталкиваясь, действовать по сигналу.</li> </ol>	
<b>Февраль</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с места.</li> <li>2. Закреплять отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) и бег по скамейке.</li> <li>3. Упражнять в лазании под дугой, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать силу ног, скорость, реакцию, координацию.</li> </ol>	Стр.70
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить перебрасыванию малого мяча одной рукой и ловле его после отскока о пол двумя руками.</li> <li>2. Закреплять прыжки в длину с места.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами «змейкой».</li> <li>4. В п./и. «Пятнашки» развивать ловкость, скорость, быстроту реакции.</li> </ol>	Стр.71
<b>Февраль</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка в вертикальную цель.</li> <li>2. Закреплять перебрасывание мешочка одной рукой и ловле его двумя.</li> <li>3. Упражнять в прыжках в длину с места.</li> <li>4. В п./и. «Пролезь в тоннель» развивать скорость, командный дух, учить передавать эстафету.</li> </ol>	Стр.71
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить метанию мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3 м).</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на носках между предметами. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 50 см).</li> <li>4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать внимание, ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.72
<b>Февраль</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в высоту.</li> <li>2. Закреплять метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 3-4 м).</li> <li>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед (расстояние 8 м).</li> <li>4. В п./и. «Кто быстрее» развивать скорость, ловкость, внимание.</li> </ol>	Стр.72
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам в высоту.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча в кольцо или корзину способом от груди.</li> <li>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперед до ориентира.</li> <li>4. В эстафете «Донеси не урони» упражнять в ловкости, развивать внимание, координацию.</li> </ol>	Стр.73
<b>Март</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию под шнуром на низких четвереньках, подталкивая мяч головой.</li> <li>2. Закреплять отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед до ориентира.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча в горизонтальную цель.</li> <li>4. В п./и. «Догони мяч» упражнять в беге враспынную, не наталкиваясь, в заданном направлении по сигналу.</li> </ol>	Стр.74.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию под шнуром в группировке, не касаясь руками пола, а обратно с мячом.</li> <li>2. Закреплять отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, продвигаясь вперед до ориентира.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, без остановки.</li> <li>4. В эстафете «Чье звено скорее соберется» упражнять в прыжках на фитболах.</li> </ol>	Стр.76
<b>Март</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в высоту с разбега ( высота 30 см ).</li> <li>2. Закреплять ползание на четвереньках между предметами.</li> <li>3. Упражнять в лазании в обруч любым способом.</li> <li>4. В п./и. «Ловишка с лентами» развивать ловкость, скорость, быстроту.</li> </ol>	Стр.79
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам в высоту с разбега.</li> <li>2. Закреплять ползание на высоких четвереньках вокруг предметов.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>4. В п./и. «Карусель» действовать по сигналу, развивать силу ног.</li> </ol>	Стр.80
<b>Март</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах из обруча в обруч боком.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом боком, на середине присесть.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке на высоких четвереньках и прыжке со скамейки в обозначенное место.</li> <li>4. В п./и. «Стоп» развивать внимание, равновесие, выдержку.</li> </ol>	Стр.81
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам из обруча в обруч боком.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, на середине поворот вокруг себя.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на высоких четвереньках вокруг предметов.</li> <li>4. Эстафета с мячом «Быстро передай!» - действовать по сигналу, вырабатывать командный дух.</li> </ol>	Стр.82
<b>Март</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</li> <li>2. Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель способом от плеча.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе на носках между предметами, руки за головой.</li> <li>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать скорость, быстроту, ловкость.</li> </ol>	Стр.83
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить лазанию под шнур боком не задевая его и не касаясь руками пола.</li> <li>2. Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель способом от плеча (расстояние 3 м ).</li> <li>3. Упражнять в перешагивании предметов поочередно правой и левой ногой.</li> <li>4. В п./и. «Кто быстрее до флажка» развивать скорость.</li> </ol>	Стр.84
<b>Апрель</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску мяча способом из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> <li>2. Закреплять прыжки через предметы двумя ногами.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, руки в стороны в быстром темпе.</li> <li>4. В п./и. «Ловишки – перебежки» развивать внимание, реакцию, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.86
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке с передачей малого мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</li> </ol>	Стр.87

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять бросок мяча способом из-за головы, стоя в шеренгах.</li> <li>3. Закреплять прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет и т.д.</li> <li>4. В п./и. «Автомобили» действовать по сигналу, бегать не наталкиваться.</li> </ol>	
<b>Апрель</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить пролазить в тоннель.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>4. В п./и. «Найди свой домик» развивать внимание, скорость.</li> </ol>	Стр.88
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить пролазить в тоннель.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по доске с заданиями для рук.</li> <li>3. Закреплять прыжки в длину.</li> <li>4. В п./и. «Стоп» развивать координацию, внимание.</li> </ol>	Стр.87
<b>Апрель</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочков в вертикальную цель.</li> <li>2. Закреплять ползание прямо, затем ползание через скамейку.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, перешагивая через предметы.</li> <li>4. В п./и. «Удочка» упражнять в прыжках.</li> </ol>	Стр.89
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить метанию мешочка в вертикальную цель.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом прямо.</li> <li>3. Упражнять в ползании по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>4. В п./и. «Кошка и мышки» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.90
<b>Апрель</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на короткой скакалке на месте.</li> <li>2. Закреплять метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по канату приставным шагом боком, руки на пояс.</li> <li>4. В п./и. «Горелки» развивать ловкость, быстроту.</li> </ol>	Стр.91
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам на короткой скакалке на месте и с продвижением вперед.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату приставным шагом боком .</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка на дальность.</li> <li>4. В п./и. «Перенеси предмет» тренировать в челночном беге, развивать силу ног.</li> </ol>	Стр.93
<b>Май</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, с зажатым мешочком между колен.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату прямо, с мешочком на голове.</li> <li>3. Упражнять в подбрасывании мешочка одной рукой и ловле его двумя, с продвижением вперед.</li> <li>4. В п./и. «Пятнашки» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.94
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, с зажатым мешочком</li> </ol>	Стр.95

	<p>между колен.</p> <p>2. Закреплять ходьбу по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3. Упражнять в метании мешочка в кеглю (расстояние 3 м).</p> <p>4. В п./и. «Перенеси предмет» развивать ловкость, скорость, силу.</p>	
<b>Май</b> 2 неделя	<p>1. Учить прыжкам в длину с разбега.</p> <p>2. Закреплять перебрасывание мяча в парах способом от груди.</p> <p>3. Упражнять в ползании на четвереньках вокруг предметов.</p> <p>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать внимание, быстроту.</p>	Стр.96
	<p>1. Продолжать учить прыжкам в длину с разбега.</p> <p>2. Закреплять бросок мяча в корзину (кольцо).</p> <p>3. Упражнять в лазании в обруч любым способом.</p> <p>4. В эстафете «Передай мяч» упражнять в ловкости, быстроте.</p>	Стр.97
<b>Май</b> 3 неделя	<p>1. Учить броску мяча о пол одной рукой и ловле его двумя руками.</p> <p>2. Закреплять лазание в обруч правым и левым боком в группировке.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>4. В п./и. «Ловишка» упражнять в беге враспынную, развивать скорость, ловкость, внимание.</p>	Стр.98
	<p>1. Продолжать учить броску мяча о пол и ловле его двумя руками. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Закреплять лазание в обруч прямо и боком (выполняется в парах).</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. В п./и. «Пятнашки» развивать скорость, внимание, ловкость.</p>	Стр.99
<b>Май</b> 4неделя	<p>1. Учить ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками, хватом руками с боков.</p> <p>2. Закреплять упражнения в равновесии, перешагивая предметы, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг кегель.</p> <p>4. В п./и. «Караси и щука» развивать ловкость, скорость, учить не наталкиваться.</p>	
	<p>1. Учить прыжкам из обруча в обруч на двух ногах без остановки.</p> <p>2. Закреплять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Упражнять в перешагивании предметов высотой 10 см на расстоянии трех шагов ребенка.</p> <p>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать внимание, скорость.</p>	



<b>Подготовительная группа</b>		
<b>Временной период (месяц, неделя)</b>	<b>Основная задача</b>	<b>Источники</b>
<b>Сентябрь</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску мяча из-за головы двумя руками в шеренгах.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах через кубики.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики.</li> <li>4. В п./и. «Ловишка» развивать ловкость, быстроту .</li> </ol>	Л.И.Пензулаева Стр.9
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча из-за головы двумя руками стоя в шеренгах.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через кубики.</li> <li>4. В п./и. «Быстро в колонну!» развивать внимание, координацию, скорость.</li> </ol>	Стр.10
<b>Сентябрь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам вверх, доставая предмет.</li> <li>2. Закреплять лазанье под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</li> <li>3. Упражнять бросок мяча из-за головы двумя руками стоя в шеренгах. «Не оставайся на полу»</li> <li>4. В п. /и. «Не оставайся на полу».</li> </ol>	Стр.11
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей прыжкам на двух ногах между предметами.</li> <li>2. Продолжать закреплять лазание под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча способом снизу.</li> <li>4. В п./и. «Апельсин» выполнять движения в соответствии слов, развивать скорость, координацию.</li> </ol>	Стр.13
<b>Сентябрь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить подбрасыванию мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>3. Упражнять в лазании под шнуром не касаясь руками пола и не задевая шнур.</li> <li>4. В п./и. «Собери урожай» мотивировать соревновательный дух, вырабатывать командные качества.</li> </ol>	Стр.15
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке, на середине выполнить поворот.</li> <li>2. Закреплять подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>4. В п./и. «Апельсин» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.16
<b>Сентябрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке, на середине присесть и хлопнуть в ладоши.</li> </ol>	Стр.17

	<p>3. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. В п./и «Не попадись» развивать ловкость, координацию, скорость.</p>	
	<p>1. Учить лазанию в обруч правым и левым боком.</p> <p>2. Закреплять прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, на середине присесть, руки на пояс.</p> <p>4. В спортивной эстафете «Собери фрукты» вырабатывать командный дух, развивать скорость, силу.</p>	Стр.18
<b>Октябрь</b> 1 неделя	<p>1. Учить ходьбе по скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны.</p> <p>2. Закреплять лазание в обруч правым и левым боком.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.</p> <p>4. В п./и. «Перелет птиц» развивать координацию, скорость, ловкость.</p>	Стр.20
	<p>1. Учить броску мяча в парах, ловля двумя руками, предварительно хлопнув в ладони..</p> <p>2. Закреплять ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Упражнять в лазании в обруч правым и левым боком.</p> <p>4. В п./и. «Пингвины» упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым мешочком между ног, развивать умение действовать по сигналу.</p>	Стр.21
<b>Октябрь</b> 2 неделя	<p>1. Учить прыжку с высоты на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Закреплять бросок мяча в парах, ловля двумя руками, предварительно хлопнув в ладони.</p> <p>3. Упражнять в лазании в обруч правым и левым боком.</p> <p>4. В п./и. «Не оставайся на полу» развивать скорость, координацию.</p>	Стр.22
	<p>1. Учить отбиванию мяча одной рукой, продвигаясь вперед и броску мяча в корзину способом снизу.</p> <p>2. Закреплять прыжки с высоты на полусогнутые ноги.</p> <p>3. упражнять в лазании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>4. В п./и. «Быстро возьми» развивать реакцию, внимание.</p>	Стр.23
<b>Октябрь</b> 3 неделя	<p>1. Учить ползанию по скамейке сидя, хват руками сбоку.</p> <p>2. Закреплять отбивание мяча одной рукой по прямой.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с высоты на полусогнутые ноги.</p> <p>4. В эстафете «Кто быстрее на мяче» развивать командный дух, волевые качества.</p>	Стр.24
	<p>1. Учить ведению мяча между предметами.</p> <p>2. Закреплять ползание по скамейке сидя, хват руками сбоку.</p> <p>3. Упражнять в прыжках с высоты на полусогнутые ноги.</p> <p>4. В п./и. «Апельсин» развивать скорость, ловкость, креативность.</p>	Стр.26
<b>Октябрь</b> 4 неделя	<p>1. Учить ползанию на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой и ползанию под шнуром (высота 50 см).</p> <p>2. Закреплять ведение мяча между предметами.</p>	Стр.27

	<p>3. Упражнять в ползании по скамейке сидя, хват руками сбоку.</p> <p>4. В п./и. «Перелет птиц» развивать ловкость, скорость.</p>	
<p><b>Октябрь</b> 5 неделя</p>	<p>1. Продолжать учить ползанию по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Закреплять прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>4. В п./и. «Выше ноги от земли» действовать по сигналу, развивать ловкость.</p> <p>1. Учить ходьбе по доске приставным шагом прямо, с мешочком на голове.</p> <p>2. Закреплять ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым мешочком между ног.</p> <p>4. В п./и. «Займи свой домик» развивать скорость, внимание.</p> <p>1. Учить ходьбе по скамейке приставным шагом прямо, с мешочком на голове.</p> <p>2. Закреплять ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы, с зажатым мешочком между ног.</p> <p>4. В п./и. «Апельсин» развивать скорость, внимание, ловкость.</p>	Стр.28
<p><b>Ноябрь</b> 1 неделя</p>	<p>1. Учить ходьбе по канату боком приставным шагом.</p> <p>2. Закреплять прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд, без пауз.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему» - упражнять в координации, скорости, развивать командный дух.</p> <p>4. В п./и. «Догони свою пару» развивать скорость, внимание, умение действовать по сигналу.</p>	Стр.31
	<p>1. Продолжать учить ходьбе по канату боком с мешочком на голове.</p> <p>2. Закреплять прыжки на двух ногах вдоль каната с зажатым мешочком между ног.</p> <p>3. Упражнять в броске мешочка двумя руками от груди в корзину.</p> <p>4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать скорость, внимание, ловкость.</p>	Стр.32
<p><b>Ноябрь</b> 2 неделя</p>	<p>1. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>2. Закреплять ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>3. Упражнять в броске мяча в парах способом из-за головы.</p> <p>4. В п./и. «Фигуры» развивать креативность, внимание, координацию движений.</p>	Стр.33
	<p>1. Продолжать учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>2. Закреплять ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Упражнять в передаче мяча в шеренгах.</p> <p>4. В п./и «Стоп!» развивать внимание, скорость.</p>	Стр.34
<p><b>Ноябрь</b> 3 неделя</p>	<p>1. Учить ведению мяча одной рукой вокруг предметов.</p> <p>2. Закреплять лазание под дугой в группировке.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе на носках между предметов, руки за головой.</p>	Стр.34

	4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать ловкость, скорость.	
	1. Учить метанию мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Закреплять ползание на высоких четвереньках вокруг предметов. 3. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове. 4. В эстафете «Строим шкаф» развивать скорость, командный дух, учить передавать эстафету.	Стр.36
<b>Ноябрь</b> 4 неделя	1. Учить прыжкам на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола с зажатым мешочком между ног. 2. Закреплять метание мешочка в горизонтальную цель. 3. Упражнять в ползании на четвереньках вокруг предметов с мешочком на спине. 4. Круговая эстафета на фитболе - «Кто быстрее».	Стр.37
	1. Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см) переключая мешочек. 2. Закреплять прыжки на двух ногах через препятствие с зажатым мешочком между ног. 3. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель. 4. В эстафете «Пролезь в тоннель» развивать командный дух, скорость, внимание, умение передавать эстафету.	Стр.38
<b>Декабрь</b> 1 неделя	1. Учить бросанию малого мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. 2. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом прямо, с мешочком на голове. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах прямо, с зажатым мешочком между ног. 4. В п./и. «Ловишка» развивать скорость, внимание, координацию движений.	Стр.40
	1. Учить прыжкам со скамейки в обозначенное место. 2. Закреплять бросание малого мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. 3. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом прямо, переключая мяч над головой из руки в руку, разводя их в стороны. 4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать ловкость, внимание, скорость.	Стр.41
<b>Декабрь</b> 2 неделя	1. Учить прыжкам на одной ноге, продвигаясь вперед в среднем темпе. 2. Закреплять бросок мяча в парах способом снизу. 3. Упражнять в передаче мяча над головой стоя в колонне. 4. В п./и. «Ловишка с лентой» развивать скорость, ловкость, внимание.	Стр.42
	1. Продолжать учить прыжкам на одной ноге продвигаясь вперед в быстром темпе (эстафета). 2. Закреплять бросок мяча в парах разными способами (от груди, из-за головы, снизу). 3. Упражнять в лазании в тоннель (эстафета). 4. В эстафете «Кто быстрее» собрать продукты в корзину, развивать скорость, слаженность команды, умение передать эстафету.	Стр.43
<b>Декабрь</b>	1. Учить бросанию мешочка в вертикальную цель.	Стр.45

3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на животе, хват руками сбоку.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по рейке гимнастической скамейки приставным шагом прямо.</li> <li>4. В п./и. «Не заморозь» упражнять в прыжках через канат, стоя в кругу, развивать силу ног, ловкость.</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на двух ногах в длину с разбега.</li> <li>2. Закреплять бросание мешочка в вертикальную цель.</li> <li>3. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками хватом сбоку.</li> <li>4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать скорость, ловкость, внимание.</li> </ol>	Стр.47
<b>Декабрь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе вокруг предметов с мешочком на голове.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед с мешочком между ног.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>4. В п./и. «Два Мороза» развивать скорость, внимание, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.48
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию в обруч в группировке.</li> <li>2. Закреплять ходьбу вокруг предметов с мешочком на голове.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>4. В эстафете «Снежный тоннель» развивать скорость, командный дух, внимание.</li> </ol>	Стр.48
<b>Январь</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по доске перешагивая предметы с мешочком на голове.</li> <li>2. Закреплять лазание в обруч, прямо и боком не задевая руками пол.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым мешочком между ног.</li> <li>4. В п./и. «Найди свой домик» упражнять в беге врассыпную, действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.50
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча головой, ползая на четвереньках.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по доске перешагивая предметы с мячом в руках.</li> <li>3. Упражнять в лазании в обруч прямо с мячом в руках.</li> <li>4. Эстафета парами «Кто быстрее докатит друга» (на скейт доске) развивать координацию движений, скорость, силу, ловкость.</li> </ol>	Стр. 51
<b>Январь</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке с мячом в руках.</li> <li>2. Закреплять прокатывание мяча головой на четвереньках по прямой.</li> <li>3. Упражнять в отбивании мяча одной рукой продвигаясь вперед.</li> <li>4. Эстафета на фитболах «Кто быстрее», развивать скорость, командный дух.</li> </ol>	Стр.52
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прокатыванию мяча между предметами.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по скамейке с мячом в руках.</li> <li>3. Упражнять в прокатывании мяча по прямой головой на четвереньках.</li> <li>4. В п./и. «День-ночь» развивать внимание, креативность, скорость.</li> </ol>	Стр.53
<b>Январь</b> 4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с места.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча в парах способом от груди.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, делая хлопок на каждый шаг впереди и сзади.</li> </ol>	Стр.54

	4. В п./и. «Котята и щенята» упражнять в ползании на четвереньках под шнуром, действовать по сигналу.	
	1. Продолжать учить прыжкам в длину с места. 2. Закреплять бросок мяча в парах и ловля его после отскока на середине, способом из-за головы. 3. Упражнять в ходьбе по доске на носках, руки в стороны. 4. В п./и. «Два Мороза» развивать внимание, скорость.	Стр.55
<b>Февраль</b> 1 неделя	1. Учить подбрасыванию мешочка вверх одной рукой и ловля его другой. 2. Закреплять лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь шнура. 3. Упражнять в ходьбе приставным шагом по скамейке боком. 4. В п./и. «Веселый шофер» развивать скорость, внимание, координацию.	Стр.56
	1. Учить броску мяча в парах способом от груди. 2. Закреплять подбрасывание мешочка вверх одной рукой и ловля двумя. 3. Упражнять в лазании под шнуром в группировке. 4. В п./и. «Ловишка с лентой» развивать скорость, ловкость, внимание.	Стр.59
<b>Февраль</b> 2 неделя	1. Учить ходьбе по скамейке, перешагивая предметы. 2. Закреплять бросок мяча в парах одной рукой и ловля его двумя. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах через несколько шнуров, без остановки. 4. В эстафете «Строим дом» развивать скорость, командный дух, учить передавать эстафету.	Стр.59
	1. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предметов и через предметы. 2. Закреплять ходьбу по скамейке приставным шагом прямо. 3. Упражнять в броске мяча в парах способом от груди. 4. В п./и. «Выше ноги от земли» развивать внимание, скорость, координацию.	Стр.62
<b>Февраль</b> 3 неделя	1. Учить ползанию на животе между предметами. 2. Закреплять прыжки на двух ногах с места в длину. 3. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным шагом прямо на носках. 4. Эстафета на фитболах «Кто быстрее» развивать силу, скорость, командный дух.	Стр.66
	1. Учить ходьбе по скамейке на высоких четвереньках 2. Закреплять ползание на животе под шнуром. 3. Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах. 4. В п./и. «Ловишка» развивать скорость, внимание, реакцию.	
<b>Февраль</b> 4 неделя	1. Учить прыжкам со скамейки в обозначенное место. 2. Закреплять ходьбу по скамейке на высоких четвереньках. 3. Упражнять в ползании по скамейке на животе подтягиваясь руками. 4. В п./и. «Кот и мыши» развивать скорость, быстроту, ловкость.	
	1. Учить ползанию на низких четвереньках под дугой.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять прыжки со скамейки в обозначенное место.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке на высоких четвереньках</li> <li>4. В п./и. «Быстро шагай» действовать по сигналу, развивать внимание.</li> </ul>	
<b>Март</b> 1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись и пройти дальше.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед способом ноги врозь – ноги вместе.</li> <li>3. Упражнять в эстафете «Передача мяча в шеренге».</li> <li>4. В п./и. «Собери букет для мамы» развивать скорость, внимание.</li> </ul>	Стр.72
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по доске и скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах, правой и левой ногой, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Упражнять в передаче мяча стоя на коленях в шеренге (эстафета).</li> <li>4. В эстафете «Кто быстрее»- пролезть в тоннель, развивать скорость, командный дух, учить передавать эстафету.</li> </ul>	Стр.73
<b>Март</b> 2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам на короткой скакалке, на месте.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча двумя руками через шнур и ловле его после отскока.</li> <li>3. Упражнять в ползании под шнуром в группировке, не касаясь руками пола.</li> <li>4. В п./и. «Ловишка» развивать скорость, внимание, ловкость.</li> </ul>	Стр.74
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить прыжкам на короткой скакалке продвигаясь вперед.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча в парах, любым способом.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>4. В эстафете «Строим дом» учить переносить по одному предмету, развивать скорость, внимание, ловкость.</li> </ul>	Стр.75
<b>Март</b> 3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>2. Закреплять ползание в прямом направлении на высоких четвереньках обратно в парах упражнение «Тачки» .</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке с мешочком на голове.</li> <li>4. В п./и. «Охотники и пингины» развивать внимание, скорость, ловкость.</li> </ul>	Стр.76
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить метанию мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе между предметами с мешочком на голове.</li> <li>4. В п./и. «Горелки» развивать внимание, скорость, ловкость.</li> </ul>	Стр.78
<b>Март</b> 4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в высоту с разбега, доставая предмет.</li> <li>2. Закреплять ходьбу по канату приставным шагом прямо.</li> <li>3. Упражнять в ползании на четвереньках в тоннель.</li> <li>4. В п./и. «Фигуры» развивать креативность, внимание, учить не наталкиваться.</li> </ul>	Стр.79
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с разбега.</li> </ul>	Стр.80

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять ходьбу по канату, перекладывая малый мяч перед собой и за спиной.</li> <li>3. Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель и ползании на четвереньках под дугой.</li> <li>4. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, доставая предмет.</li> <li>5. В п/и «Обезьянки» учить бегать по сигналу, не наталкиваясь.</li> </ol>	
<b>Апрель</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</li> <li>2. Закреплять прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Упражнять в броске мяча стоя в шеренгах способом снизу и от груди.</li> <li>4. В п./и. «Хитрая лиса» развивать скорость, реакцию, ловкость.</li> </ol>	Стр.81
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть.</li> <li>2. Закреплять прыжки через короткую скакалку, стоя на месте и продвигаясь вперед.</li> <li>3. Упражнять в бросании мяча в парах любым способом.</li> <li>4. В п./и. «Найди себе пару!» развивать скорость, внимание, учить ориентироваться в пространстве.</li> </ol>	Стр.82
<b>Апрель</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам с разбега с мата на мат, приземляясь на согнутые ноги.</li> <li>2. Закреплять ползание в тоннель на четвереньках.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, на середине пролезть в обруч.</li> <li>4. В п./и. «Стоп» действовать по сигналу, развивать внимание, выдержку.</li> </ol>	Стр.83
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить лазанию под шнуром в группировке.</li> <li>2. Закреплять прыжки с разбега с мата на мат, приземляясь на согнутые ноги.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>4. В сложной эстафете «Из космоса домой» ( пролезть в тоннель, перепрыгнуть предмет и оббежать предмет) развивать скорость, внимание, командный дух.</li> </ol>	Стр.84
<b>Апрель</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка на дальность.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая предметы.</li> <li>4. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым мешочком между ног. (эстафета).</li> <li>5. В п./и. «Ловишка с ленточкой» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.85
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию в вертикальную цель.</li> <li>2. Закреплять ползание на высоких четвереньках до предмета и вокруг предмета.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе по скамейке, перекладывая мешочек над головой из руки в руку.</li> <li>4. Упражнять в ходьбе «змейкой» вокруг предметов с зажатым мешочком между ног.</li> <li>5. В п/и «Пятнашки» развивать внимание, скорость, ловкость, учить увертываться.</li> </ol>	Стр.86
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить броску мяча в шеренгах способом от груди.</li> </ol>	Стр.87



4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Закреплять метание мешочка в вертикальную цель.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе между предметами с мешочком на голове.</li> <li>4. В п/и «Салки с ленточкой» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</li> <li>2. Закреплять бросок мяча друг другу в парах.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в вертикальную цель.</li> <li>4. В игровом упражнении «Догони пару» развивать внимание, умение действовать по сигналу.</li> </ol>	Стр.88
<b>Май</b> 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию на низких четвереньках под дугой.</li> <li>2. Закреплять прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</li> <li>3. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>4. В п./и. «Ловишка с ленточкой» развивать ловкость, скорость.</li> </ol>	Стр.89
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе по скамейке на встречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу и продолжить ходьбу.</li> <li>2. Закреплять ползание на низких четвереньках под дугой.</li> <li>3. Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно.</li> <li>4. В п./и. «Апельсин» развивать скорость, внимание, действовать по сигналу, не наталкиваться.</li> </ol>	Стр.90
<b>Май</b> 2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам в длину с места.</li> <li>2. Закреплять ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед.</li> <li>3. Упражнять в лазании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола в парах.</li> <li>4. В п./и. «Выше ноги от земли» развивать скорость, внимание.</li> </ol>	Стр.91
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходьбе между предметами с мешочком на голове.</li> <li>2. Закреплять прыжки в длину с места.</li> <li>3. Упражнять в ведении мяча одной рукой, продвигаясь вперед.</li> <li>4. В п./и. «Мышеловка» развивать ловкость, внимание.</li> </ol>	Стр.92
<b>Май</b> 3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ползанию по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>2. Закреплять ходьбу между предметами с мешочком на голове.</li> <li>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с зажатым мешочком между ног.</li> <li>4. В эстафете «Тачки» развивать силу, ловкость.</li> </ol>	Стр.93
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить метанию мешочка на дальность.</li> <li>2. Закреплять ползание по скамейке на высоких четвереньках.</li> <li>3. Упражнять в ходьбе между предметами с мешочком на голове.</li> <li>4. В п./и. «Воробы и кошка» развивать скорость.</li> </ol>	Стр.94
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыжкам со скамейки в обозначенное место.</li> </ol>	Стр.95

4неделя	2. Закреплять метание мешочка на дальность. 3. Упражнять в ползании по скамейке на высоких четвереньках. 4. В п./и. «Апельсин» развивать скорость, внимание.	
	1. Учить ходьбе с перешагиванием предметов, боком приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Закреплять прыжки со скамейки в обозначенное место. 3. Упражнять в метании мешочка на дальность. 4. В п./и. «Не оставайся на земле» развивать скорость, действовать по сигналу.	Стр.96

### 2.1.4. Взаимодействие с родителями. План работы с родителями.

Целью взаимодействия является создание единого пространства для развития детей в семье и детском саду, интеграция родителей в детсадовскую жизнь ребенка, становление родителей полноценными участниками воспитательного процесса и полное удовлетворение интересов детей и родителей.

Период	Форма работы
Сентябрь - май	Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
	Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
	Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Зоны физической активности,</li> <li>➤ Закаливающие процедуры,</li> <li>➤ Оздоровительные мероприятия и т.п.</li> </ul>
	Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
	Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
	Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
	Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в

	<p>ДОУ.</p> <p>Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.</p> <p>Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.</p>
	<p>Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.</p> <p>Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.</p> <p>Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с МОУ СОШ № 11 и участием медицинских работников.</p> <p>Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>Взаимодействие с МОУ СОШ № 11 по вопросам физического развития детей.</p> <p>Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.</p>

### **2.1.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов; самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;

совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры. Основой такого взаимодействия должен стать принцип: «... помоги мне сделать это самому!»;

совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

Самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самые разнообразные коллективные детские игры и различные варианты коммуникативных практик.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Ведущая роль принадлежит игровой деятельности. Она выступает в качестве основы для интеграции всех видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок

времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни детского сада, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно- ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и др.);

беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций, практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и др.);

наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;

трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и др.);

индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;

продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и др.);

оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

Согласно требованиям, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы) в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. В отечественной науке занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и др. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, дидактических игр, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и др. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс творчества, содействия, сопереживания.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении непосредственной образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются Гигиеническими нормативами.

Введение термина «занятие» не означает возвращение к регламентированному процессу обучения, не побуждает педагогов отказаться от сложившихся в последние годы подходов к организации образовательной деятельности детей. Термин фиксирует форму организации образовательной деятельности. Содержание и форму проведения занятий педагог определяет самостоятельно.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;

подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

экспериментирование с объектами неживой природы;

сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);

элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

свободное общение воспитателя с детьми, индивидуальную работу;

проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

элементарную трудовую деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно-печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игр **мышей**);

проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги, слушание аудиокассет и др.);

игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и др.);

опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и др.;

чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей лучших образцов чтения, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и др.;

слушание исполнения музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации;

выставки детского творчества, изобразительного искусства, мастерские, просмотр **картин** картин классиков и современных художников и др.;

индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;

работу с родителями (законными представителями).

Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания образования, способствуют формированию у детей культурных умений при взаимодействии со взрослым и самостоятельной деятельности. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребенку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что в свою очередь

способствует становлению разных видов детских инициатив:

в игровой практике ребенок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);

в продуктивной - созидающий и волевой субъект (инициатива целеполагания);

в познавательно-исследовательской практике - как субъект исследования (познавательная инициатива);

коммуникативной практике - как партнера по взаимодействию и собеседника (коммуникативная инициатива);

чтение художественной литературы дополняет развивающие возможности других культурных практик детей дошкольного возраста (игровой, познавательно-исследовательской, продуктивной деятельности).

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и др.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### ***2.1.6. Способы и направления поддержки детской инициативы***

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в ДОО могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;

развивающие и логические игры; музыкальные игры и импровизации;

речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами; самостоятельная деятельность в книжном уголке;

самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей; самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поисковых подходов, поощрять детскую инициативу;

тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна

обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

### ***2-я младшая группа***

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Педагог поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем. Пребывание ребенка в ДОО организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

## ***2.2. Рабочая программа воспитания***

### ***2.2.1. Пояснительная записка***

Рабочая программа воспитания для МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №45» (далее – Программа воспитания), предусматривает обеспечение процесса разработки рабочей программы воспитания на основе требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Работа по воспитанию, формированию и развитию личности обучающихся в дошкольных образовательных организациях (далее – ДОО) предполагает преемственность по отношению к достижению воспитательных целей начального общего образования (далее – НОО).

МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №45» руководствуется определением понятия «образовательная программа», предложенным в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон): «образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации».

Программа воспитания является структурной компонентной основной образовательной программы МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №45» (далее – ДО). В связи с этим в структуру Программы воспитания включены три раздела – целевой, содержательный и организационный, предусмотрев в каждом из них обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.



Программа основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке, его воспитание, обучение и развитие.

Реализация Программы основана на сетевом взаимодействии с разными субъектами воспитательно-образовательного процесса.

В основе процесса воспитания детей в ДОО лежат конституционные и национальные ценности российского общества.

Целевые ориентиры рассматриваются, как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с базовыми духовно-нравственными ценностями. Планируемые результаты определяются направлениями программы воспитания.

С учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок, в программе воспитания отражены образовательные отношения сотрудничества образовательной организации (далее – ОО) с семьями дошкольников, а также со всеми субъектами образовательных отношений. Только при подобном подходе возможно воспитать гражданина и патриота, раскрыть способности и таланты детей, подготовить их к жизни в высокотехнологичном, конкурентном обществе.

Для того чтобы эти ценности осваивались ребенком, они нашли свое отражение в основных направлениях воспитательной работы ДОО.

Ценности Родины и природы лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности человека, семьи, дружбы, сотрудничества лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность знания лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труда лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культуры и красоты лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

ДОО в части, формируемой участниками образовательных отношений, дополняет приоритетные направления воспитания с учетом реализуемой образовательной программы МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 45», региональной и муниципальной специфики реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, того, что воспитательные задачи, согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), реализуются в рамках образовательных областей – социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития.

Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство с другими организациями.

### **2.2.2. Целевые ориентиры и планируемые результаты программы воспитания**

#### ***Цель программы воспитания***

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых национальных ценностей российского общества через:

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- 2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;

3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи воспитания в МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №45» формируются для каждого возрастного периода (от 2 до 7 лет) на основе планируемых результатов достижения цели воспитания и реализуются в единстве с развивающими задачами, определенными действующими нормативными правовыми документами в сфере ДО.

Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого воспитанника в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования.
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности.
7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программы с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
10. Формирование базовых основ национальных, этнокультурных, демографических, климатических условий развития родного края.

## Календарный план воспитательной работы

<i>Мероприятие/направление воспитания</i>	<i>Возраст воспитанников</i>	<i>Ориентировочное время проведения</i>	<i>Ответственные</i>
<b><i>Творческие выставки, конкурсы</i></b>			
Краски осени (выставка творческих работ из природного и бросового материала, выполненных совместно с родителями) <i>Этико-эстетическое направление воспитания</i>	2-7 лет	Сентябрь-октябрь	Воспитатели
Выставка рисунков «Дорога безопасности» (Неделя безопасного дорожного движения) <i>Этико-эстетическое, социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	28 сентября	Воспитатели
Выставка рисунков «Мой папа самый лучший», посвященная Дню отца 15 октября <i>Этико-эстетическое, социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	Октябрь	Воспитатели
Выставка рисунков «Мамочка любимая», посвященные Дню Матери <i>Этико-эстетическое, социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	Ноябрь	Воспитатели
Выставка творческих семейных работ «Зимняя сказка» ИЗО-техника, все виды <i>Этико-эстетическое направление воспитания</i>	2-7 лет	Декабрь	Воспитатели
Выставка рисунков ко Дню Защитников Отечества Смотр-конкурс «Строя и песни» <i>Этико-эстетическое, патриотическое направление воспитания</i>	2-7 лет	Февраль	Воспитатели
Выставка открыток, рисунок ко Дню 8 марта <i>Этико-эстетическое, социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	Март	Воспитатели
Творческий конкурс «Невероятные краски космоса» семейный конкурс, посвященный Дню Космонавтики <i>Этико-эстетическое, патриотическое направление воспитания</i>	4-7 лет	12 апреля	Старший воспитатель, воспитатели
Конкурс чтецов «Самуил Маршак - детям» <i>Этико-эстетическое, патриотическое направление воспитания</i>	2-7 лет	Апрель	Учитель-логопед
Выставка уголков памяти «Помним... чтим... гордимся!» <i>Этико-эстетическое, патриотическое направление воспитания</i>	3-7 лет	Май	Воспитатели
Выставка творческих работ «Я помню, я горжусь!» <i>Этико-эстетическое, патриотическое направление воспитания</i>	4-7 лет	Май	Воспитатели
Творческий семейный конкурс «Лучший участок группы»	2-7 лет	Май	Воспитатели

<i>Этико-эстетическое направление воспитания</i>			
<b><i>Праздники, мероприятия, тематические досуги</i></b>			
Досуговое мероприятие, посвященное Дню знаний Проведение «Дня безопасности» (занятия по подготовке детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций) <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	1 сентября	Воспитатели, муз.рук.
«Дошкольникам о выборах» (мероприятия с детьми к выборам) <i>Патриотическое направление воспитания</i>	6-7	1-7 сентября	Воспитатели подготовительных групп
Неделя безопасности дорожного движения <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	25-29 сентября	Воспитатели
Мероприятие, посвященное Дню работников дошкольного образования <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	27 сентября	Все педагогические работники
Праздник Осени <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	Октябрь	Воспитатели, муз.рук.
Физкультурный праздник по Дню народного единства «Подвижные игры народов мира» <i>Познавательное направление воспитания</i>	3-7 лет	2-6 ноября	Воспитатели, инструктор по физ.кул.
Праздники, посвященные Дню Матери <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	22-26 ноября	Воспитатели, муз.рук.
«Встреча Зимы» - развлечение на улице <i>Познавательное направление воспитания</i>	4-7 лет	1-3 декабря	Воспитатели, муз.рук., инструктор по физ кул.
Мероприятия, посвященные Дню Конституции Р.Ф. <i>Патриотическое направление воспитания</i>	5-7 лет	12 декабря	Воспитатели
Новогодние утренники <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	2-30 декабря	Воспитатели, муз.рук., инструктор по физ.кул.
Зимние забавы – спортивные развлечения для детей на улице <i>Познавательное направление воспитания</i>	4-7 лет	Январь	Воспитатели, инструктор по физ.кул.
Смотр-конкурс «Строя и песни» к 23 февраля <i>Патриотическое направление воспитания</i>	2-7 лет	Февраль	Воспитатели, инструктор по физ.кул.

Проведение «Дня безопасности» (приуроченного к празднованию Всемирного дня гражданской обороны) <i>Патриотическое направление воспитания</i>	2-7 лет	1 марта	Воспитатели
«Дошкольникам о выборах» <i>Патриотическое направление воспитания</i>	6-7 лет	4-14 марта	Воспитатели подготовительных групп
Праздник, посвященный Международному Женскому дню <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	Март	Воспитатели, муз.рук.
Фольклорный праздник «Широкая Масленица» - развлечение на улице <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	Март	Воспитатели, муз.рук., инструктор по физ.кул.
«Мероприятия, посвященные Всемирному дню театра» <i>Познавательное направление воспитания</i>	3-7 лет	27 марта	Старший воспитатель, воспитатели
Праздник, посвященный Дню Космонавтики «Космос – это мы» <i>Патриотическое направление воспитания</i>	4-7 лет	12 апреля	Воспитатели
Конкурс –чтецов «Самуил Маршак – детям» <i>Познавательное и патриотическое направление воспитания</i>	3-7 лет	апрель	Учителя-логопеды
Мероприятия по ОБЖ (день пожарной охраны) <i>Познавательное направление воспитания</i>	4-7 лет	30 апреля	Воспитатели
Мини-парад, посвященный Дню Победы <i>Патриотическое направление воспитания</i>	3-7 лет	Май	Воспитатели, инструктор по физ
Мероприятия, посвященные международному Дню семьи <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	15 мая	Воспитатели
Выпускной бал <i>Познавательное направление воспитания</i>	6-7 лет	Май - июнь	Воспитатели, муз.рук.
Праздник, посвященный Дню защиты детей <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	1 июня	Воспитатели, муз.рук., инструктор по физ
День русского языка – Пушкинский день России <i>Патриотическое направление воспитания</i>	4-7 лет	6 июня	Воспитатели
Флешмоб, посвященный Дню России Зарница <i>Патриотическое направление воспитания</i>	4-7 лет	12 июня	Воспитатели, инструктор по физ.кул., муз.рук.
Праздник «День семьи, любви и верности» <i>Социальное направление воспитания</i>	2-7 лет	8 июля	Воспитатели, инструктор по физ.кул., муз.рук.
<i>Экологические акции, субботники, в т.ч. с семьями воспитанников</i>			

Акция «Покормите птиц зимой» (изготовление кормушек). Акция «Каждой птице нужен дом» (изготовление скворечников) <i>Познавательное направление воспитания</i>	2-7 лет	Ноябрь, апрель	Воспитатели
--	---------	----------------	-------------

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Образовательная нагрузка по физическому развитию в зависимости от возраста детей.

Возраст детей.	Продолжительность занятий (НОД)
Первая младшая группа.	10 мин.
Вторая младшая группа	15 мин.
Средняя группа	20 мин.
Старшая группа	25 мин.
Подготовительная к школе группа	30 мин.

#### 3.2. Оформление предметно – пространственной среды.

<b>Спортивная площадка на территории детского сада.</b>	Обеспечение двигательного режима воспитанников. Проведение физкультурных занятий. Проведение досуговых мероприятий. Обеспечение двигательного режима воспитанников.	Лестница, прыжковая яма, беговая дорожка, «Лабиринт», волейбольная площадка, футбольная площадка, турники, бревно
<b>Спортивный зал.</b>		Мячи (разных размеров), кегли, степы, скамейки, стойки, дуги, модули, мешочки, доски, скакалки, обручи, канаты, фитболы, нестандартное оборудование, погремушки, кукольный театр, дидактические игры, карточки, плакаты, палки деревянные, палки железные, палки пластмассовые, маты разных размеров, доски разной длины и ширины.

### 3.3. Организация двигательного режима.

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.

9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю в старшей и подготовительной к школе группах ( одно на воздухе). Длительность 30 минут.
10.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
11.	Физкультурно - спортивные праздники.	2-3 раза в год (последняя неделя квартала).
12.	Неделя здоровья.	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной - двух групп.
13.	Физкультурный досуг.	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения.
14.	Физкультурно - спортивные праздники.	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 30 мин.
15.	Игры - соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов.	2 раза в год в спортивном зале школы №11, длительность - не более 30 мин (осенние и весенние каникулы).
16.	Спартакиады вне детского сада.	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи.	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25-30 мин.
18.	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении.	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей.
19.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.



детского сада.

### 3.4. План оздоровительной работы.

#### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МБДОУ

№	Виды	Особенности организации
	<i>Физкультурно - оздоровительные</i>	
1.	Корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение).	Ежедневно.
2.	Зрительная гимнастика.	Ежедневно.
3.	Пальчиковая гимнастика.	Ежедневно.
4.	Дыхательная гимнастика.	Ежедневно.
5.	Элементы точечного массажа.	Средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа. Не реже 1 раза в неделю.
6.	Элементы упражнений хатха-йога.	Старшая группа, подготовительная к школе группа не реже 1 раза в неделю.
7.	Восточная гимнастика с танцевальными элементами.	Старшая группа, подготовительная к школе группа, не

		реже 1 раза в неделю.
8.	Динамические паузы.	Ежедневно.
9.	Релаксация.	Ежедневно
10.	Музотерапия.	Ежедневно.
11.	Сказкотерапия.	2-3 раза в неделю

#### 4. Перечень методических пособий для реализации основной части программы.

- «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г.П. Юрко, М. «Просвещение» 1983 г.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду» -М.А.Рунова, М. Мозаика – Синтез 2000 г.
- «Утренняя гимнастика в детском саду» Т.Е. Харченко М.Синтез 2008 г.
- «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» Н.В. Полтавцева; М.Ю. Стожарова; Р.С. Краснова; И.А. Гаврилова.М.2012
- «Оздоровительная работа в ДОУ» М.С. Горбатова Волгоград. 2008г.
- «Оздоровительная гимнастика» Москва, 2014 г. Л.И.Пензулаева.
- Федорова С.Ю.«Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. М:Москава, 2017г.
- «Физическая культура в детском саду» (от 2 до 7 лет) Москва, 2018 г. Л.И.Пензулаева..