

«Согласовано»

Протокол педагогического совета  
№ 1 от «08» 09 2021г.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 55»

Л.С. Набока /Л.С. Набока/

«08» 09 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования

«От рождения до школы»

под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой

в соответствии с введением в действие ФГОС ДО

Образовательная область «Физическое развитие» от 2 до 7 лет

Инструктор по физической культуре: Собко Ирина Петровна

## Содержание

Целевой раздел-----	3
Пояснительная записка-----	3
Цель и задачи программы в образовательной области. Физическое развитие-----	5
Целевые ориентиры-----	9
Содержательный раздел-----	13
Формы, способы, методы и средства реализации программы-----	14
Взаимодействие с семьей-----	15
Работа с воспитателями-----	16
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольными подразделениями-----	18
План работы по взаимодействию с семьей, социумом-----	19
Основные задачи работы с родителями-----	19
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам-----	19
Примерный план развлечений по всем возрастным группам-----	71
Организационный раздел-----	75
Организация предметно-развивающей среды-----	75
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений-----	78
Литература-----	88

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №55» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №«1155»);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию, режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.2.3648-20.» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Лицензией на образовательную деятельность;
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Детский сад №55»;

## **Основные цели и задачи.**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура.**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

### **Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.**

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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



Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

## **Целевые ориентиры освоения.**

**Программы по физической культуре детьми разных возрастов.**

### *Вторая группа раннего возраста*

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### *2-я младшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Средняя группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Старшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Подготовительная группа***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может 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 и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
  - Годовое планирование
  - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
  - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

## Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p>

## Взаимодействие с семьей.

Вид работы	тематика	Сроки выполнения
консультация	Утренняя гимнастика.	Сентябрь
Родительское собрание	Физическое воспитание-это то , что доставляет ребенку радость.	октябрь
консультация	Роль подвижной игры в укреплении здоровья детей.	Ноябрь
беседа с родителями.	Лишние килограммы.	декабрь
Индивидуальная беседа с родителями	Дыхательные упражнения и точечный массаж для гармоничного развития ребенка.	январь
консультация	Влияние физических упражнений и игр на характер и поведение детей.	февраль
консультация	Правильное формирование осанки в дошкольном возрасте.	март
консультация	Влияние физических упражнений на повышение тонуса позвоночника.	апрель
рекомендации	По проведению упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей.	май
Родительское собрание.	Домашний спортзал	июнь
Консультация	Советы « искусство быть собой» Упражнения на расслабление.	июль
консультация	Учим ребенка кататься на велосипеде.	Август

**Перспективный план работы с воспитателями.**

<b>Вид работы</b>	<b>тематика</b>	<b>Сроки выполнения</b>
консультация	Рекомендации по организации оздоровительного бега.	Сентябрь
консультация	психогимнастика	Октябрь
консультация	Двигательно-оздоровительные моменты на занятиях.	Ноябрь
консультация	Утренняя гимнастика	Декабрь
консультация	Учимся правильно дышать	Январь
консультация	Точечный массаж	Февраль
консультация	Рекомендации по проведению с детьми коррекционной работы (нарушение осанки, коррекция стопы)	март
консультация	Организация самостоятельной двигательной деятельности.	апрель
консультация	Организация оздоровительной физкультуры в ДОУ.	Май
консультация	Релаксация( Из опыта работы Н.В. Котиковой Д\С№35.Города Польшаево .Кемеровской области.	июнь
консультация	Система правильного и безопасного закаливания.	Июль
консультация	Прогулки-походы за территорию детского сада.	Август

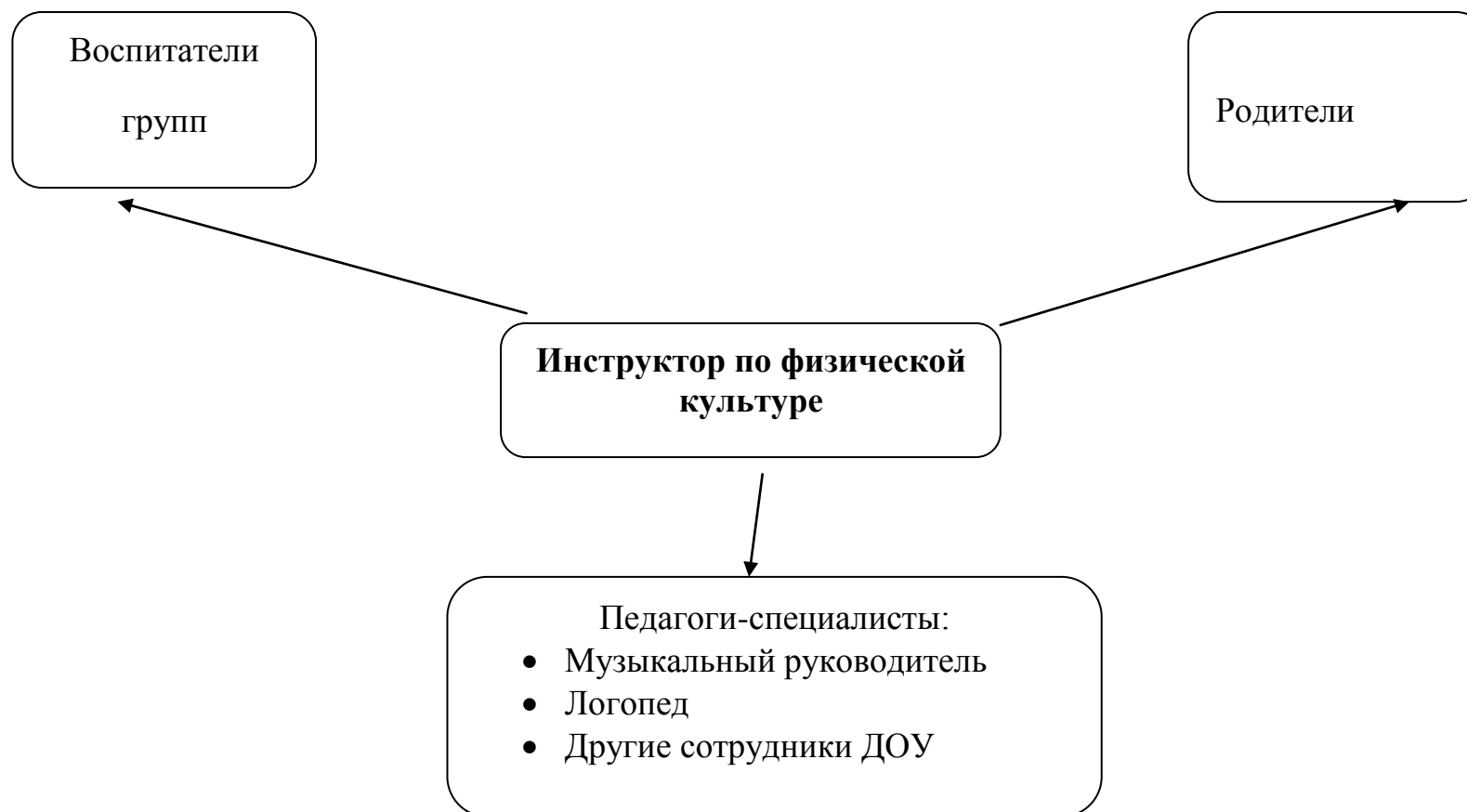


## Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением.

### Организованная образовательная деятельность

Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

### Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.



## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

## Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.

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

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю:

В группе – 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 68 в год.

На улице – 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 34 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### Тематическое планирование физкультурных занятий во второй младшей группе.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематическое	«Мы пришли в детский сад. Наша группа»	Построение в колонну по 1	Ходьба обычная	Бег обычный за воспитателем	С мелкими игрушками	Ходьба по прямой дорожке шир 20 см. Дл.2-3 метра <b>О</b>	Прыжки на двух ногах на месте <b>П</b>	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3,5 метра) <b>З</b>		«Наездка и цыплята». Карточка  Речед. Игра
2 сюжетное	Азбука безопасности.	Построение в колонну по1, в шеренгу.	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.	Бег за воспитателем, на носках.	Без предметов.	Ходьба по прямой дорожке шир 20 см. Дл.2-3 метра <b>П</b>	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед на2-3 метра <b>З</b>		Ползание на четвереньках (расстояние 6 метров) <b>О</b>	П\И «Мыши в кладовой»  МП/И «Найди мышонка»
3 тренировоч	Овощи	Построение в колонну по1, в шеренгу, перестроение в круг.	Ходьба враспынную по залу, в колонне по 1	Бег враспынную по залу.	с платочками	Ходьба по прямой дорожке шир 20 см. Дл.2-3 метра <b>З</b>		Катание мячей между предметами. <b>О</b>	Ползание на средних четвереньках по прямой 6 метров. <b>П</b>	П\И «Птички летите ко мне»
4 классическое	Фрукты	Построение в колонну по 1, шеренгу, по ориентиру на полу	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой стайкой.	Чередование бега враспынную с бегом стайкой за воспитателем	С кубиками		Прыжки на двух ногах поочередно через 4-5 линий (расстояние между ними 40 см) <b>О</b>	Прокатывание и пробрасывание мячей друг другу (расстояние 3,5 метра) <b>П</b>	Ползание на средних четвереньках «змейкой» 5-6 метров <b>З</b>	Зайка серенький сидит.  МП/И «Найди зайчика»

октябрь

## 2 младшая группа.

Н ед ел я	мо ти ва ци я	№ зан ят ия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражн и перестр	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
Тематическ	Осень	1-2	Построени е в колонну по 1.	Ходьба в колонне друг за другом по ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С мелкими игрушкам и	Ходьба с перешагива нием через предметы высотой 10- 15 см.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.	Прокатывани е мячей друг другу двумя руками (увеличение расстояния)	_____	«бегите к маме» Стр 38  Самомассаж «Петушок» Стр-84 журнал 1\2009
2 тренировочн	Деревья	3-4	Построени е в колонну друг за другом.	Ходьба в колонне друг за другом по ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С лентами	Ходьба с перешагива нием через предметы, ходьба по ребристой доске. П	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, вокруг предмета. З	_____	Подлезание под препятствие (высотой 50см), не касаясь рукой.  О	Наседка и цыплята Стр35  МП/И «найдем цыпленка»  Упр.на дыхание
3 сюжет-игровое.	Домашние	5-6	Построени е в колонну друг за другом.	Ходьба в колонне друг за другом по ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	С кубиками	Ходьба по шнуру змейкой ,по ребристой доске. З	_____	Ловля мяча брошенного воспитателем .  О	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. П	П\И «Поезд»  Ходьба друг за другом колонной  «Оздоровительные упражнения для глаз»
4 классическое.	Домашние животные и их звучания	7-8	Перестрое ние из колонн по одному в колонну по два с места за направляю щим по ориентире	Ходьба в разных направлениях, с заданием.	Бег обычный, на носках,бег мелким и широким шагом	Без предметов . На ориентира х «цветах»	_____	Прыжки на двух ногах с продвиже нием вперед  О	Прокатыва ние мяча друг другу.Подбра сывание мяча вверх и ловля его.  П	Ползание по гимнастической скамейке на животе ,подтягиваясь руками.  З	П\И «Мыши в кладовой»  «Оздоровительные упр. Для горла» Стр-80 журн2\2008

И ед ел я	мот ива ци я	№ зан яти я	1 часть вводная.			2 часть					3часть
			Строевые упражнений и перестроен ия	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
Тематическ.	Дикие животные	1-2	Построение в колонну по 1, размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба обычная, ходьба в колонне змейкой.	бег обычный, бег в колонне змейкой.	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке и наклонной доске.  О		Прокатывание мяча друг другу. Подбрасывание вверх и ловля мяча.  З		«Зайка прыгал»  Речедвиг. игра «Меж еловых мягких лап»
2 сюжетно-игровое.	Дикие животные и их детеныши	3-4	Построение в колонну парами. размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в колонне кол. с заданием.(высоким подниманием колен, остановиться, встать на носки)	Бег парами с заданием.	С мелкими мячами	Ходьба по гимнастической скамейке и наклонной доске.  П			Подлезание под препятствие высота 50 см, не касаясь руками.  О	П/И «Мишка бурый»  Дыхательная гимнастика по Стрельниковой «Часики, трубочка, лыжник»
3 тренировочное	У кормушки	5-6	Построение в колонну парами. размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в кол. парами с заданием.(остановиться, встать на носки.)	Обычный бег чередовать с бегом в рассыпную.	С мячами диаметром 15 см	Ходьба по доске, бревну  З		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками 2-3раза  О	Подлезание под препятствие высота 50 см, не касаясь руками пола.  З	Хоровод «Карусели»  Речедвиг. игра «Вот помощники мои»
4 классическое	Рыбка плавает в воде	7-8.	Построение в колонну по 1 перестроение в колонну парами.	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	бег в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу.	С мелкими игрушками		Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка. О	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками 2-3раза  З	Подлезание под препятствие высота 50 см, не касаясь руками пола. Ползание на четвереньках по прямой.  П	П/И «Лиса и зайцы»  МП/И Найди где спрятано.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематическ	Здравствуй зимушка зима	Построение в колонну по 1, размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба обычная, ходьба в колонне змейкой.	бег обычный, бег в колонне змейкой.	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке и наклонной доске. О	прыжки из кружка в кружок, вокруг предмета. П	Метание вдаль З	_____	Убегайте от меня Стр-14 праздники
2 сюжет-игровое.	Зимние забавы	Построение в колонну парами. размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в колонне с заданием.	Бег парами с заданием.	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке и наклонной доске. П	прыжки из кружка в кружок, вокруг предмета.	_____	Пролезание в обруч. О	Птички в гнездышках Стр59  МП/И Найди мешок с игрушками.
3 тренировочн.	Сказка в гости к нам идет	Построение в колонну парами. размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в колонне парами с заданием.(остановиться, встать на носки.)	Обычный бег чередовать с бегом враспынную.	С гантелями, в колоннах.	Ходьба по доске, бревну З	_____	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1..2м.) правой и левой руками П.	Пролезание в обруч. З	Воробышки и кот Стр-48
4 классическое	Новогодний калейдоскоп.	Построение в колонну по 1 перестроение в колонну парами.	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	бег в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу.	С мелкими игрушками.	_____	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка. О	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1..2м.) правой и левой руками З	Пролезание в обруч. П	Птичка и птенчики Стр-49  самомассаж

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражн и перестр.	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 сюжетно-игровое.	Новогодний калейдоскоп	3-4	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.	Ходьба обычная, ходьба в колонне в заданном направлении с заданием.	с ускорением и замедлением темпа.	С гимнастическими шнурами	_____	.П/И «С кочки на кочку»  3		П/И Подлезание под дугу, пролезание в обруч.  О	М\П и (с музыкой) «Медведь и зайцы» П/И «Вот сидит лисичка» (стихотворение)
2 тренировочное	Посуда.	5-6	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам, с перестроением в круг	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.	бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	С кольцами.	Ходьба по доске, перешагивание через препятствие высотой 10 см.  3	_____	Метание мягких снежков горизонтальную цель.  О	Пролезание в обруч. Подлезание под дугу.  П	П\И. «Птички и птенчики»  МП/И «Угадай, кто кричит»
3 классическое	Одежда	7-8.	Перестроение в колонну по 1-е, по 2-е	Ходьба в разных направл., по прямой, по кругу, змейкой(м/ж предметами).	Бег в разных направлениях По кругу, змейкой, в рассыпную.	Без предметов	_____	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка. О	Метание мягких снежков горизонтальную цель.  П	Пролезание в обруч. Подлезание под дугу.  3	П\И. «Зайка»  Профилактич. упражнения для верхних дыхательных путей 2\2008

# Февраль

# 2 младшая группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
1 тематическ	Наша группа.	1-2	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направл. по ориентиру.	Ходьба обычная, парами в колонне, змейкой (огИБая ориентиры)	Бег в парах, в колонне, со сменой направлений по сигналу.	С мячами «Ежиками» (8 см)	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка П	ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.		«мышы в кладовой» Стр-58
2 сюжет-игровое.	Игрушки Кого ветретил	3-4	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направл. по ориентиру.	Ходьба обычная, парами в колонне, змейкой (огИБая ориентиры)	Бег в парах, в колонне, со сменой направлений по сигналу.	С лентами.	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка		Лазанье по гимнастической стенке. (1 метр)	П/И «Бурый медвежонок» (с музыкой)  МП/И Угадай ,кто кричит?
3 тренировочн.	Труд взрослых	5-6	Перестроение из колонны по одному в круг	ходьба на носках, поднимая высоко колени (перешагивая через препятствия)	Бег обычный, с заданием ( догонять и убегать)	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках		Бросание мяча вперед двумя руками снизу(вдаль)	Лазанье по гимнастической стенке.	Бегите к флажку.  Пальчиковая гимнастика
4 классическое	Мой папа	7-8.	Перестроение из колонны по одному в шеренгу и в круг.	ходьба на носках, поднимая высоко колени (перешагивая через препятствия)	Бег обычный Бег с изменением темпа (медленно 50 секунд. Быстро 10 метров.)	С кольцами		Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка.	Бросание мяча вперед двумя руками снизу(вдаль)	Лазанье по гимнастической стенке.(1.5 метра)	П/И снежинки с-57  Профилактич. упражнения для верхних дыхательных путей 2\2008



Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					Зачастую
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
1 тематическое	Моя мама	1-2	перестроение из кол по 1 в кол по 2.	Ходьба парами, со сменой направления по сигналу.	Бег в парах, в колонне, в рассыпную.	С лентами.	_____	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) стоя на месте.	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.	П/И Карусель
2 сюжетно-игровое.	Какие мы помощники.	3-4	перестроение из кол по 1 в кол по 2, а затем в рассыпную.	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу.	Бег в парах, в колонне, со сменой направлений по сигналу.	С мячами	Ходьба по гимнастической доске.	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении.	Бросание мяча вперед 2 руками друг другу, - отбивание об пол.	_____	Птички в гнездышках  МП/И Найди птенчика
3 тренировочное.	Мебель	5-6	перестроение из кол по 1 в круг, размыкание и смыкание обычным шагом.	ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через препятствия.	Бег обычный, с заданием (догонять и убежать)	С гимнастическими палками.	Ходьба по гимнастической доске с палкой на плечах.	_____	бросание мяча двумя руками из-за головы, через веревку друг другу.	_____	«Мыши в кладовой»  Дыхательные упражнения Стр 79
4 классическое	Мой дом	7-8.	перестроение из кол по 1 в круг, повороты на месте направо и налево, переступаем	Ходьба по прямой, змейкой.	Бег обычный Бег с изменением темпа (медленно 50 секунд. Быстро 10 метров.)	Со шнурами.	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой 10-15 см. от пола.	Прыжки через предметы Высотой 5 см.	_____	_____	П/И Воробышки и автомобиль.

# АПРЕЛЬ

## 2 младшая группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
1 классическое	День космонавтики.	1-2	перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру.	ходьба с заданием, смена движения в противоположную сторону по сигналу.	бег обычный, враспынную.	С кеглями. (гантелями)	ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук, руки в стороны. О	Прыжки через предметы Высотой 10 см.  П	бросание мяча двумя руками из-за головы, через веревку.  З		«Воробушки и автомобиль»  Упражнения для горла «Смешинка, зе-вота».
2 тренировочное	Я пасту здоровым	3-4	Ходьба стайкой за мамой курицей .выполнение ее заданий.	ходьба обычная, на носках , с высоким подниманием колен, с остановкой, как бы загребая ногой землю.	Бег на носочках за курицей.	С песочным мешочком .	ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук, руки в сторон П	Прыжки через предметы Высотой 10 см.  З		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  О	«Еж с ежатами»  Упражнение на дыхание. «Котенок»
3 контрольно-проверочное	Пришла весна	5-6	перестроение из кол по 1 в круг, размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба выполняя задания.	Бег обычный, с заданием ( догонять и убежать)	С мячами	ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук, руки в стороны З		Бросание мяча вверх о землю и ловля его.  О	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  П	«Мишка по лесу гулял»  МП/И Угадай ,кто позвал?
4 игровое	Птицы прилетели.	7-8.	перестроение из кол по 1 в круг, повороты на месте направо и налево , переступанием	ходьба стайкой, по кругу, змейкой.	Бег стайкой с изменением темпа. Подскоки с продвижением вперед.	С флажками		Прыжки через предметы Высотой 10 см..  О	Бросание мяча вверх о землю и ловля его  П	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее переступание с пролета на пролет. З	«Наседка и цыплята»  самомассаж

май

## 2 младшая группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 классическое	Птицы прилетели	1-2	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	ходьба по дорожке здоровья с заданием.	бег с дополнител. заданием «догонялки»	С кубикими.	ходьба по наклонному буму.	Подскоки	Бросание мяча вверх о землю и ловля его	_____	-«Котятя и щенята». -И.М.П. «Пузырь». -Оздоровительные упражнения для горла «Смешинка» «Лошадка».
2 тренировочное	Азбука безопасности. Лес	3-4	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	ходьба по дорожке здоровья с заданием. Игра «найди свое место в поезде»	бег по кругу, змейкой, с изменением темпа.	С мячами	ходьба по наклонному буму с заданием.	Подскоки	_____	Пролезание в туннель	-«Мы топаем ногами» -МП/И Угадай, что за зверь? Логоритмика.
3 контрольно-проверочное	Мама, папа, я дружная семья.	5-6	перестроение из кол по 1 в кол по 2-е, построение в рассыпную.	Ходьба приставным шагом вперед, назад.	бег в колонне друг за другом, в рассыпную.	С песочн мешочкам и.	Медленное кружение в обе стороны	_____	Метание в горизонтальную цель снизу, от груди.	Пролезание в туннель	-«Ровным кругом». -МП/И «Тишина у пруда». Упражнения на расслабление мышц под спокойную музыку.
4 игровое	Солнышко, выгляни в окошко.	7-8.	перестроение из кол по 1 кол по 2-е. Повороты на месте направо налево.	ходьба с высоким подниманием колен, с изменением темпа.	бег быстрый 10 метров. Медленный 50-60 метров.	С удочками. (гимнастические палки)	_____	Прыжки в высоту с места через шнур Высота 5 см.	Метание в горизонтальную цель снизу, от груди.	Пролезание в несколько обручей подряд.	- Подвижная игра «Поймай комара». - И.М.П. «Возьми флажок». Самомассаж.

июнь

2 младшая группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематическое занятие	Здравствуй лето.	перестроение из кол по 1 в кол по 2-е, построение в рассыпную.	ходьба по дорожке здоровья в колонне по 1, по 2 (парами)	Бег обычный Бег с изменением темпа: медленно (в течении 50-60сек)	ОРУ с шишками и.	Ходьба по прямой дорожке (шириной 15-20 см, длиной 2-2,5 метра)  О	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка  П	Ловля мяча брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см)  З	_____	-«Лягушки на дорожке» -Речедвигат. игры. «Солнышко»  -Комплекс 1 - «Профилактика насморка» (1 неделя)
2 классическое	Там и тут одуванчики цветут.	Повороты на месте направо, налево переступанием. построение в рассыпную.	ходьба по дорожке здоровья с заданием. Игра «найди свое место в поезде»	бег по кругу, Быстро на 10 метров	ОРУ с обручами	Ходьба по прямой дорожке Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки. П	Вверх с места С высоты (15-20 см);  З	_____	перелезание через бревно.  О	-«Воробушки и автомобили» -Речедвигат. игры. «Дождик, дождик на дорожке» -Гимнастика для глаз (см. комплекс №5 1 неделя)
3 тренировочное	Путеше ствие в мир насекомых	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	Ходьба приставным шагом вперед, назад.	бег в колонне друг за другом, в рассыпную.	С гимн. Лентами	Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки. по лестнице положенной на пол.  З	_____	В вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой  О	Подлезание под препятствие (высота-50см), не касаясь пола руками П	-«Мыши в кладовой» -Речедвигательные игры. « У меня есть паровозик» (картотека)  -Точечный массаж и дых. гимнастика. Комплекс № 2 (1 неделя)
4 игровое.	Пластинчатая страна.	перестроение из кол по 1 кол по 2-е. Повороты на месте направо налево.	Ходьба с выполнением задания (с остановкой, с приседанием, поворотом).	Бег с заданием (остановиться, догонять убегающего, убегать от догоняющего, бег по сигналу ведущего)	Без предметов	_____	Прыжки в высоту с места через шнур Высота 5 см. через предмет ( высотой - 5см); О	В вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м.) правой и левой рукой. П	перелезание через бревно. Подлезание под препятствие  З	-«Солнышко и дождик» -МП/И «Найди мышонка»  -Профилактика насморка. Комплекс №4 (1 неделя)

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Тематическ	Забавная неделя.	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	Ходьба с выполнением задания (с остановкой, с приседанием, поворотом).	Бег с дополнительным заданием по кругу змейкой	С кеглями.	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну .  О	с продвижением вперед (на 2-3 метра), Из кружка в кружок П	Метание в даль ( к концу года 2-2,5 метра)  З	_____	«Горячий мяч» стр-56  Речедвигательные игры. «Мы топаяем ногами»
2 классич.	Мы веселые ребята.	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	ходьба по дорожке здоровья с заданием. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.	Быстро на 10 метров Бег с одного края площадки на другой стайкой.	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну Ходьба приставляя пятку 1 ноги к носку другой.. П	Из кружка в кружок, вокруг предмета;  З	_____	Лазанье по гимнастической стенке (1,5 см)  О	«Утка и кот»,  МП/И Угадай, что за зверь?
3 тренировочн	Неделя волшебства	перестроение из кол по 1 в кол по 2-е, построение в рассыпную.	Ходьба приставным шагом вперед, назад, по кругу, змейкой(м/ж предметами).	бег в колонне друг за другом, в рассыпную. в разных направлениях	С кольцами	Медленное кружение в обе стороны  О	_____	Ловля мяча брошенного воспитателем ( расстояние 70-100 см)  О	Лазанье по гимнастической стенке (1,5 см) П	«Лиса» стр44  МП/И «Кто летает?»
4 игровое.	Игры с водой, песком.	перестроение из кол по 1 кол по 2-е. Повороты на месте направо налево.	ходьба с высоким подниманием колен, с изменением темпа.	Бег на носках. Бег медленный 50-60 метров.	С малыми мячами.	_____	Прыжки на 2-х ногах на месте  О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его(2-3 раза подряд)  П	Лазанье по лесенке-стремянке  З	«Мой веселый звонкий мяч»  Самомассаж. Комплекс № 4

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематич.	В страну спортландию.	перестроение из кол по 1 в кол по 2-е, построение в рассыпную.	ходьба по дорожке здоровья в колонне по 1, по 2 (парами)	Бег обычный Бег с изменением темпа: медленно (в течении 50-60сек)	С флажками	Ходьба по прямой дорожке (шириной 15-20 см, длиной 2-2,5 метра) О	Вверх с места, доставая предмет который весит выше руки ребенка П	Ловля мяча брошенного воспитателем ( расстояние 70-100 см) 3		«Принесли мы всем подарки».  Речевдиг. игры. «Быстро встаньте, улыбнитесь»
2 классич	Грибы, ягоды.	Повороты на месте направо, налево переступанием. построение в рассыпную.	ходьба по дорожке здоровья с заданием. Игра «найди свое место в поезде»	бег по кругу, Быстро на 10 метров	С шишками	Ходьба по прямой дорожке Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки. П	Вверх с места С высоты (15-20 см); 3		перелезание через бревно.  О	«Дождик, дождик на дорожке»  МП/И «Лиса» стр44.
3 тренировочное	Безопасная неделя	Размыкание и смыкание при построении и перестроении, обычным шагом.	Ходьба приставным шагом вперед, назад.	бег в колонне друг за другом, в рассыпную.	С кольцами	Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки. по лестнице положенной на пол. О		В вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м.) правой и левой рукой О	Подлезание под препятствие (высота-50см), не касаясь пола руками П	«Ручками похлопайте, ножками потопайте»  Речевдвигательные игры. «Лиса»,
4 игровое	Прощай лето.	перестроение из кол по 1 кол по 2-е. Повороты на месте направо налево.	Ходьба с выполнением задания (с остановкой, с приседанием, поворотом).	Бег с заданием (остановиться, догонять убегающего, убегать от догоняющего, бег по сигналу ведущего)	С лентами.		Прыжки в высоту с места через шнур Высота 5 см. через предмет (высотой - 5см); О	В вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м.) правой и левой рукой. П	перелезание через бревно. Подлезание под препятствие 3	«Шел козел по лесу».  Самомассаж. Комплекс №4

## **Средняя группа.**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

## **Тематическое планирование физкультурных занятий в средней группе.**

# Сентябрь

# Средняя группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тема тика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Тематическое занятие	«Мы пришли в детский сад. Наша группа»	Построение в колонну по одному	Ходьба на носках на пятках, на наружном своде стопы.	Бег обычный, бег с высоким подниманием колен.	С мелкими игрушками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами	-----	П\И «Найди свой домик по цвету».
2 тренировочное	Азбука безопасности.	Построение в колонну по росту. Равнение по шнуру на полу.	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы ,держась за канат.	Бег с изменением темпа движения, то ускоряя, то замедляя темп ( держась за длинный канат)	Без предметов.	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6-7 предметов. Руки за спиной.	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд. Прыжок в длину.	-----	Ползание по прямой на четвереньках (расстояние 10 метров)	«Пробеги тихо» стр-24  МП/И «Где постучали?»
3 контрольно-проверочное	Овощи	Равнение по ориентиру (шнур , канат)	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	Бег по залу взявшись за руки (цепочкой), со сменой направления.  Диагностика	Стоя в кругу с платочками	Ходьба по веревке диаметром 1,5-3 метра.	Диагностика	Прокатывание обручей друг другу по прямой.	Ползание на четвереньках по прямой 10 метров.	Автомобили  М\П и «Карлики и великаны»
4 Сюжетно-игровое	Фрукты	Равнение по меловой черте	обычная ходьба, ходьба с заданием(с остановкой, присесть)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу( кругом) 4-5 раз	Стоя врассыпную с кубиками	-----	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между ними 40-50 см)	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3,5 метра)	Ползание на средних четвереньках «змейкой» прокатывая головой мяч	«Огуречик. огуречик»  МП/И «Найди мышонка»



Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематич.	Осень	1-2	Нахождение своего места в колонне и в кругу	Ходьба со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу.	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2-3 раза).	С мелкими игрушками и	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу руки в стороны (10-12 метров)	Прыжки на двух ногах 20 раз в чередовании с ходьбой.	Прокатывание мячей друг другу между предметами	-----	П/И «Кот и мыши»
2 тренировочн	Деревья	3-4	Нахождение своего места в колонне по одному и в шеренге по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу.	С лентами	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой руки за головой.	Прыжки на одной ноге поочередно, прыжки ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед.	-----	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Еж с ежатами»  Самомассаж «Петушок»  «Найди и промолчи»
3 сюжетно-игровое	Домашние животные	5-6	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2-е с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге.	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием колен.	С маленькими кольцами	Ходьба по шнуру змейкой руки в стороны.	-----	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Цветные автомобили» Картотека. Построение автомобиля по цветам.
4 классическое.	Домашние животные и их детеныши	7-8	Перестроение из колонн по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу.	Бег мелким и широким шагом	Без предметов. На ориентирах «цветах»	-----	Прямой галоп	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу, двумя и одной рукой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1. «У медведя во бору» 2. «Оздоровительные упр. Для горла» Стр-80 журн2\2008 М/п игра «Угадай кто позвал».

# Ноябрь

# Средняя группа

Идея	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					Зачаст
			Строевые упр и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
Тематическ.	Дикие животные	1-2	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, (крадусись)	Бег врассыпную по залу с сотановкой по сигналу (П\И) «Самолет» Бег пригнувшись.	Проверка самолета, ремонт, заправка горючим. С кубиками.	Ходьба по доске с мешочком на голове. Руки на поясе.	Прямой галоп по кругу, руки за спиной.	Прокатывание мяча другу другу из разных исходных положений, между предметами.	-----	«Самолеты» Стр-44  Речедвиг. игра «Меж еловых мягких лап»
2 сюжетно-игровое.	Дикие животные и их детеныши	3-4	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое, с места за направляющим, по ориентиру.	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присест, лечь на живот и т.д.) ходьба пригнувшись.	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись.	С мячами диаметром 15-20см.	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на плечах.	Прямой галоп по кругу, змейкой.	-----	Подлезание под препятствие правым и левым боком.	«Ловишки» Стр-42  МП\И «Угадай кто позвал». Стр-43.
3 тренировочное	У кормушки	5-6	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим, по ориентиру.	Ходьба со сменой ведущего.	Бег со сменой ведущего.	Без предметов.	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	-----	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	Подлезание под препятствие правым и левым боком.	«Лиса в курятнике» Стр
4 классическое	Рыбка плавает в воде	7-8.	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.	С мелкими игрушками.	-----	Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслабл (10 х 3 раза)	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая (5-6 раз)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком.	«кролики» Стр-43  Оздоровит упражнения для горла. Журнал 2\2008.

# декабрь

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	Строекые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Тематическ	Здравствуй зимушка зима	Перестроение из кол. По 1 в кол. По 3, в движении за направляющим, по ориентиру.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса( рывки рук, вращение кистями рук и т.д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную.	С кольцами	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга. О	Прыжки в длину .Повторение материала . П	Бросание мяча вдаль поочередно правой и левой руками. 3	_____	«птички и кошка»
2 сюжет-игровое.	Зимние забавы	Перестроение из кол.по 1 в кол по 3 в движении за направляющим по ориентиру.	Чередование ходьбы в парах, в колонне по залу, с ходьбой врассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом врассыпную по залу. П/И « Чья пара быстрее соберется»	С кубиками	Ходьба вдвоем сходясь при встрече и расходясь на доске. П	Диагностика	_____	Ползание по горизонтальной наклонной доске. О	«Веселые снежинки» Стр- 50
3 тренировочн.	Сказка в гости к нам идет	Перестроение из кол.по 1 в кол по 2, 3 в движении за направляющим.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении.	С гантелями , в колоннах.	Ходьба вдвоем сходясь при встрече и расходясь на доске. 3	_____	Бросание мяча вверх и ловля его не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками. Несколько раз О	Ползание опираясь на стопы и ладони. П	«Зайцы и волк» Стр 54  МП/И « Изобрази зверя»
4 классическое	Новогодний калейдоскоп.	Перестроение из кол.по 1 в кол по 2, 3 в движении за направляющим. Повороты на месте направо, налево	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками в движении с преодоление препятствий( низкий барьер)	С мелкими игрушками. В колоннах.	_____	Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см.) О	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой руками 5 раз подряд. П	Пролезание в тоннель на низких четвереньках.	П/И «магазин игрушек» (изобразить любимую игрушку ,дети отгадывают)Угадали, ведущий догоняет.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
2 сюжетно-игровое.	Новогодний калейдоскоп	3-4	Построение в колонну. Перестроение в колонну по 2-е стороны.	Ходьба с заданием (на носках, с высоким подниманием бедра)	Бег со сменой направления, подскоки.	С гимнастическими шнурами	Ходьба по ребристой доске с предметами в руках (шириной 20 см, длиной 2-4 метра) О	В длину 50см. «С кочки на кочку»  3	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (2 метра) О	подлезание под препятствия прямо и боком  П	П\И «Зайцы и волк»  Самомассаж. «Петушок»
3 тренировочное	Посуда.	5-6	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны.	Ходьба с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.	Бег с преодолением дополнительных препятствий (перепрыгивание с кочки на кочку)	С кольцами.	Ходьба по ребристой доске с предметами в руках (шириной 20 см, длиной 2-4 метра) П	_____	_____	подлезание под препятствия прямо и боком  3	«Найди пару» Стр62  МП/И «Зоопарк»
4 классическое	Одежда	7-8	Размыкание с смыкание приставным шагом	Ходьба в полуприседе, с поворотами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях(догонять, убегать)	Без предметов	Ходьба по ребристой доске с предметами в руках (шириной 20 см, длиной 2-4 метра)  3	Прыжки вверх с места с касанием руками подвешенного предмета ( высота от руки ребенка 15 см)  О	_____	_____	«Зайцы и волк»  М\Пи «Где позвонили».  МП/И Найди зверя.

# Февраль

# Средняя группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
Тематическ	Наша группа.	1-2	Повороты круго переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях(догнать, убежать)	С мячами «Ежиками» (8 см)	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.(ширина 15-20 см.)	Прыжки вверх с места , с касанием руками подвешен-ного предмета ( высота от руки ребенка 20 см) П	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2,5 метра. 3		Цветные автомобили Стр-35  МП/И «Найди предмет»
2 сюжет-игровое.	Игрушки Кого встретил	3-4	Повороты круго прыжком, стоя на месте.	Чередование ходьбы с высоким подниманием колен с обычной. Действие на звуковой сигнал	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием колен «лошадки»	С лентами.	Ходьба бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой		Ползание на средних четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина 15-20 см.)	Лошадки Стр-63  Дыхат упражн, Журнал 2/2008
3 тренировочн.	Труд взрослых	5-6	Повороты круго прыжком, стоя на месте.	ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	Бег в колонне с остановкой на сигнал(спрятать мяч за голову, зажать мяч между ногами)	С гантелями	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) 3		Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (2 метра)  О	Подлезание под дугу правым и левым боком.  П	«мой веселый звонкий мяч»
4 классическое	Мой папа	7-8.	Перестроение из кол по 1 в шеренгу	ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	Бег в колонне с остановкой на сигнал, бег с преодолением препятствий.(барьер высотой 10-15 см.)	С кольцами и		Прыжки из кольца в кольцо с продвижением вперед.  П	Бросание мяча двумя и одной руками из-за головы через шнур (2 метра) 3	Лазанье по гимнастической стенке. Вис на руках.	Мыши в кладовой у папы Карло.  Самомассаж.

Март

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематичес	Моя мама	1-2	Перестроение из кол по 1 в шеренгу. Повороты кругом	Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом в сторону (направо-налево)	Бег с обычным, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	с лентами	_____	Прыжки на одной ножке по дорожке  П	Школа мяча Бросание мяча двумя руками и одной рукой через палку О	Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.  3	Ловишки Стр36  МП/И угадай кто кричит.
2 сюжет-игровое.	Какие мы помощники.	3-4	Перестроение из кол по 1 в колонну по 2 в движении.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палой.	бег со средней скоростью 40-60 м. в чередовании с ходьбой, с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке.  О	На 2 ногах, на 1 ноге с продвижением вперед  3	Школа мяча  П	_____	П/И «Лиса в курятнике»  Дыхательные упражнения, самомассаж. Журнал 2/2008
3 тренировочн.	Мебель	5-6	Перестроение из кол по 1 в кол. по 3 в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал(флажки)	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках ( в течении 1.5 минут)	С гимнастической палкой.	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах.  П	_____	Школа мяча  3	_____	П/И «Птички и кошка»  МП/И «Найдем зайку»
4 классическое	Мой дом	7-8.	Повороты кругом. Перестроение из кол по 1 в кол. по 3 в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, писесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м.)	Со шнуром.	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой 20-25 см. от пола. 3	Прыжки через 2-3 предмета высотой 10 см. О	_____	_____	П/И «Где позвонили?».

# АПРЕЛЬ

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	
Классическое	День космонавтики.	1-2	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении. Размыкание и смыкание обычным шагом.	Ходьба в колонне змейкой с поворотом кругом по сигналу воспитателя.	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе(2-3 раза)	С кеглями. (гантелями)	_____	Прыжки через 5-6 шнуров, лежащие друг от друга на расстоянии 40-50 см. О	Перебрасывание набивных мешочков из-за головы.(2-3 раза)  О	Подлезание под дугу 50 см правым и левым боком.  З	Догони пару  МП/И Угадай где постучали.
2 тренировочное	Я пасту здоровым	3-4	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении.	Ходьба в колонне змейкой с остановкой на сигнал, вдоль границ зала, со сменой направляющего.	Челночный бег 3 раза по 10 метров.	С песочным мешочком.	ходьба по бревну с дополн. заданиями для рук.	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м)2-3 раза.  П	Перебрасывание набивного мяча из-за головы.(2-3 раза)  П	_____	«Рыжая лисичка»  МП/И Изобразить повадки диких зверей.
3 контрольно-проверочное	Пришла весна	5-6	перестроение в колонну по 1 из круга и обратно.	Ходьба с выполнением задания( с остановкой , с приседанием .и т.д.)	Бег обычный. 1-1.5 минуты. Бег с ускорением 20 метров.	С мячами	_____	_____	Перебрасывание набивного мяча из-за головы.(2-3 раза) <u>Диагностика</u> З	_____	Совушка Стр-87
4 игровое	День победы. Салют	7-8.	Нахождение места в колонне, в шеренге, в кругу.	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу.	Чередование бега в парах по кругу( держась за руки) с бегом в рассыпную по залу.	С флажками	_____	Прыжки в длину. <u>Диагностика</u>  З	_____	_____	Нам не страшен серый волк. (бег с увертыванием)

# май

# Средняя группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 классическое	Птицы прилетели	1-2	Равнение по ориентиру. Размыкание и смыкание обычным шагом	Ходьба по полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир.	Челночный бег 3x10 метров.	С кубиками.	ходьба по наклонному бревну( ленты в стороны).перешагивание через 5-6 предметов. О	прыжки с короткой скакалкой. П	Метание в вертикальную цель(высота центра мишени 1.5 метра) с расстояния 2 метра. З	_____	У медведя во бору  МП/И Угадай кто позвал.
2 тренировочное	Азбука безопасности. Лес водоёмы	3-4	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 3. Размыкание на вытянутые руки	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Бег в медленном темпе 1-1.5 минуты.	С мячами	Ходьба по рейкам лестницы расположенным в горизонт. положении над землей ,высотой 15- 20 см. П	Прыжки с короткой скакалкой. З	_____	Перелазание через среднюю планку лесенки боком и спуск с нее. О	«прятки»  Оздоровительные упражнения для горла Журнал 2\2008
3 контрольно-проверочное	Мама,папа,я дружная семья.	5-6	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 2. и обратно. Построение в круг.	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Диагностика Челночный бег 3x10	С песочн мешочками.	ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через предметы З	_____	Метание в вертикальную цель(высота центра мишени 1.5 метра) с расстояния 2 метра. О	Перелазание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него. П	Котят и щенята Стр-93
4 игровое	Солнышко, выгляни в окошко.	7-8.	Повороты направо-налево, переступанием.	Ходьба в чередовании с бегом ,прыжками, изменением темпа.	Диагностика Бег в среднем темпе 60 метров.	С удочками. (гимнастические палки)	_____	Прыжки в длину с места в прыжковую яму. З	метание вдаль 3.5-6 метров. О	Перелазание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него.	Мяч через сетку. Стр-91  МП/И где спрятался мяч.



# Июнь.

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
<b>1 тематическое занятие</b>	Здравствуй лето.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Размыкание и смыкание обычным шагом	Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом.	Бег с заданием (остановиться, догонять убегающего, убежать от догоняющего, бег по сигналу)	ОРУ с шишками.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола  з	Через 2-3 предмета высотой 10 см,  п	Перебрасывание мяча из-за головы и 1 рукой через препятствие (с раст. 2 метра)  о		-«Принесли мы всем подарки». -Речедвигат. игры. «Солнышко» -Комплекс 1 - «Профилактика насморка» (1 неделя)
<b>2 классическое</b>	Там и тут одуванчики цветут.	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 3. Размыкание на вытянутые руки	Ходьба с выполнением задания (присесть, изменить положение рук)	Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	ОРУ с обручами	По гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). о	Прыжки с высоты 20-25 см,  з		Подлезание под дугу (50 см) правым и левым боком.  П	-«Ловцы жемчуга» -Речедвигат. игры. «Дождик, дождик на дорожке»  -Гимнастика для глаз см. комплекс №5 (1 неделя)
<b>3 тренировочное</b>	Путешествие в мир насекомых	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 2. и обратно. Построение в круг.	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Бег со сменой ведущего. Бег в колонне по 2-е.	С гимн. Лентами.	ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через предметы		Перебрасывание мяча из-за головы и 1 рукой через препятствие (с раст. 2 метра)	Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с 1 пролета на другой, вправо-влево	-«Зайцы и волк» -- Речедвиг. игры. «У меня есть паровозик» (картотека) - Точечный массаж и дых. гимнастика. Комплекс № 2 (1 неделя)
<b>4 игровое.</b>	Пластинчатая страна.	Повороты кругом. Построение парами.	Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, со сменой направляющего	Бег в колонне по 2-е. Бег враспынную. ПЦИ «Самолеты»,	Без предметов		ПЦИ «Лягушки на дорожке»  з	ПЦИ «Охотник и зайцы»  о	ПЦИ «Веселые обезьянки»	<u>Малоподвижные игры</u> «Найди мышонка» -Профилактика насморка. Комплекс №4 (1 неделя)

# Июль

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
<b>1 тематическ</b>	Забавная неделя.	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.	Бег со средней скоростью 40-60 метров	С гимнастическими палками	Ходьба между линиями(расст. 10-15 см), по линии, по веревке (диаметром 1,5-3 см).	прыжки с короткой скакалкой.	Перебрасывание мяча из-за головы и 1 рукой через препятствие (с раст. 2 метра)	_____	Перелет птиц  <u>Речедвигательные игры.</u> «Мы топаем ногами»,
<b>2 классическое</b>	Мы веселые ребята.	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое, с места за направляющим, по ориентиру	Ходьба по полянке с переменной направления, ориентация на звуковой ориентир.	Бег в медленном темпе 1-1.5 минуты.	с гантельками	Медленное кружение в обе стороны	Прыжки с короткой скакалкой.	_____	Перелезание через среднюю планку лесенки боком и спуск с нее.	«Ловишка с лентой»  « на болоте две подружки»
<b>3 тренировочн</b>	Неделя волшебства	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места, за направляющим, по ориентиру	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Бег с выполнением заданий(остановкой на сигнал, поворот кругом)	С мячами диаметром 5 см.	Ходьба между линиями(расст. 10-15 см), по линии, по веревке (диаметром 1,5-3 см). Медленное кружение в обе стороны	_____	Метание в вертикальную цель(высота центра мишени 1.5 метра) с расстояния 2 метра.	Перелезание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него.	«Петушок и курочки» стр49(80 игр),  «Мы по кругу идем»
<b>4 игровое.</b>	Игры с водой, песком.	Перестроение из колонны по одному колонну по трое с места за направляющим по ориентир	П\И «у кого какая песня»	П\И «Кто вперед до флажка?».	Без предметов.	_____	ПП\И «Лягушки на дорожке»	П\И «Охотник и зайцы»	П\И «Веселые обезьянки»	<u>Малоподвижные игры</u> «Кто летает?»

## август

## Средняя группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематич.	В страну спорландию.	Равнение по ориентиру. Размыкание и смыкание обычным шагом	Ходьба по полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир.	Челночный бег 3x10 метров.	С флажками	ходьба по наклонному бревну( ленты в стороны).перешагивание через 5-6 предметов. О	прыжки с короткой скакалкой. П	Метание в вертикальную цель(высота центра мишени 1.5 метра) с расстояния 2 метра. 3	_____	У медведя во бору  МП/И Угадай кто позвал.
2 классич	Грибы, ягоды.	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 3. Размыкание на вытянутые руки	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Бег в медленном темпе 1-1.5 минуты.	С шишками.	Ходьба по рейкам лестницы расположенным в горизонт. положении над землей ,высотой 15- 20 см. П	Прыжки с короткой скакалкой. 3	_____	Перелезание через среднюю планку лесенки боком и спуск с нее. О	«прятки»  Оздоровительные упражнения для горла Журнал 2\2008
3 тренировочное	Безопасная неделя	Перестроение из в кол. По 1 в кол. По 2. и обратно. Построение в круг.	Чередование ходьбы в кол. Лицом вперед с ходьбой спиной вперед.	Диагностика Челночный бег 3x10	с кольцами.	ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через предметы 3	_____	Метание в вертикальную цель(высота центра мишени 1.5 метра) 2 метра. О	Перелезание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него. П	Котят и щенята Стр-93
4 игровое	Прощай лето.	Повороты направо-налево, переступанием.	Ходьба в чередовании с бегом ,прыжками, изменением темпа.	Диагностика Бег в среднем темпе 60 метров.	С лентами.	_____	Прыжки в длину с места в прыжковую яму. 3	метание вдаль 3.5-6 метров. О	Перелезание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него.	Мяч через сетку. Стр-91  МП/И где спрятался мяч.

## **Старшая группа (5-6 лет)**

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### **Тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.**

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 контрольно-проверочное	Вот и лето прошло. День знаний.	Построение в шеренгу. Равнение в затылок, в колонне и шеренге.	Ходьба обычная. Ходьба на носках на пятках, на наружном своде стопы.	Бег обычный, бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	С осенним и листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки с мешочком песка на голове. <b>О</b>	На месте 30 прыжков, ноги врозь - скрестно.  <b>П</b>	Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 10 раз подряд.  <b>З</b>		«найди свой домик по цветку».
2 контрольно-проверочное.	Азбука безопасности. Вокруг света.	Равнение в затылок, в колонне и шеренге. Повороты кругом.	Ходьба обычная. Ходьба на носках на пятках, с высоким подниманием колен.	Бег с изменением темпа движения, то ускоряя, то замедляя темп. Бег в медленном темпе 1.5-2 минуты.	С кубиками и.	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки с мешочком песка на голове. <b>П</b>	На месте 30 прыжков. Одна нога вперед, другая назад.  <b>З</b>		Ползание толкая головой мяч (3 метра)  <b>О</b>	Перебежки стр-31 (игры на возд)  МП/И «Найди и промолчи».
3 контрольно-проверочное	Путешествие в хлебную страну.	Построение в колонну по 1 перестроение в кол по 3-е. Размыкание на вытянутые руки вперед.	Ходьба с выполнением задания.(с остановкой, приседанием, поворотом). Змейкой.	Диагностика	с мячами Диаметр 15 см.	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки, через рейки лестницы приподнятой на 25 см. <b>З</b>	Диагностика	Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 10 раз подряд. 1 рукой не менее 4 раз подряд.  <b>О</b>	Ползание, толкая головой мяч (4 метра)  <b>П</b>	«водяной».  Оздоровительные упражнения для горла. 2\2008.
4 Сюжетно-игровое.	Дары осени.	Построение в колонну по 1 перестроение в кол по 3-е. Размыкание на вытянутые руки вперед. повороты кругом	Ходьба вдоль границ зала с поворотом.	П/И Перевозка урожая Стр 37 (игры на возд)			«с кочки на кочку» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)	«Сбей кеглю».	«Кто скорее доползет до флажка»	«Погрузка овощей» (стоя в шеренге дети поочередно передают «овощи» в корзину).

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематическое занятие	Осенняя пора очей очарованье.	Построение в две колонны.	Ходьба обычная. Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотами туловища влево – вправо.	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия . (высотой 10-20 см)	Тренировка велосипедиста (без предметов)	Ходьба по веревке диаметром 2 см. руки в стороны.	Прыжки в длину с места.	Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 10 раз подряд. 1 рукой не менее 4 раз подряд.		«найди свой домик по цвету».  М\П игра  «Меж еловых мягких лап»
2 тренировочное	Растения ближайшего окружения.	Повороты кругом в прыжке. Построение в круг.	Ходьба обычная. Ходьба на носках на пятках, с высоким подниманием колен.	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу.	С гимнастическими палками	Ходьба по веревке , выложенной змейкой, с мешечком на голове. диаметром 2 см. руки в стороны	Прыжки в длину с места.		Ползание толкая головой мяч (3 метра)	Перебежки стр-31 (игры на возд)  МП/И «Найди и промолчи».
3 тренировочное	Наши друзья домашние животные	Построение в колонну по 1 перестроение в два круга.	Ходьба по кругу приставным шагом вправо-влево , на пятках ,носках, внешних сторонах стоп.	Продолжительный бег 2 мин. Легкий бег мелким и широким шагом.	С мячами диаметром 10 см.	Ходьба по веревке , (диаметром 2 ) перешагивая кирпичики. руки в стороны		Отбивание мяча об пол одной рукой, на менее 8-10 раз подряд.	Ползание , толкая головой мяч (4 метра)	П\И « Ляпка» Рус .нар игра  Массаж биологически активных точек журн1\2009 Стр85
4 Сюжетно-игровое	Птицы и животные наших лесов.	Построение в колонну по 1 .Расчет на первый второй в шеренге , в колонне.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, ползание на высоких четвереньках, с выполнением задания по сигналу.	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом		«Гордая цапля» Журн1\2009-09-13 стр 84	Прыжки с короткой скакалкой.	Быстрые и меткие Стр 38 (Игры на воздухе)	Покатай меня большая черепаха» Журн 1/2009 Стр84	Самомассаж «петушок» Журн 1/2009 Стр84

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	Животные жарких стран.	Перестроение в 2 колонны, повороты направо-налево.	Ходьба в колонне обычная, на носках, пятках., в сочетании с ходьбой по массажному коврику.	Бег обычный, на носках, пятках., в сочетании с ходьбой по массажному коврику.	Без предметов, имитируя атрибуты, дома родного города	Ходьба по гимнастическому у буму приседая на середине, руки вперед. З	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед П	Эл-ты баскетбола. Ведение мяча с последующим забрасыванием в кольцо. О		Не оставайся на полу  Речедвиг. игра «Меж словых мягких лап»
2 тренировочное	Животные севера и полярных районов.	Повороты на месте, кругом, перестроение в три колонны.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег высоко поднимая колени, по звуковому сигналу бег врассыпную	Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой.	Ходьба по буму с приседанием(руки вперед) и поворотом кругом. О	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед, чередуя с прыжками на одной ноге. З		Ползание по гимнастической скамейке на животе(подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами) О	«Волк во рву»  МП/И «Повтори-ка» Стр62 (праздники)
3 тематическ	Птицы в нашем городе.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу бег и ходьба врассыпную.	Непрерывный бег 2 минуты.	Без предметов		Прыжки на двух ногах на месте.ноги скрестно, врозь.	Игра городки. Бросать биты с боку. Выбивание городков с полукона и с кона.	Ползание по гимнастической скамейке на животе(подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами) П	«Перетяжки» МП/И «Упрямые обезьянки» Стр-62 (праздники)
4 игровое	Красная книга. Животные морей и океанов.	Перестроение в круг, в два круга.	ПЦИ «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.		«перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга)	ПЦИ«удочка»	Эстафета. Ведение мяча с последующим забрасыванием в кольцо З	«Веселые медвежата» Журн 21\2009-09-13 стр84	МП/И «тень» Стр-62 (праздники)

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	Здравствуй зимушка-зима.	Перестроение в 1 круг в два круга.	Ходьба в колонне обычная с имитацией ходьбы гимнастов и силачей, с выполнением заданий для рук.	Бег обычный, на носках, пятках., в сочетании с ходьбой по массажному коврику.	С мячами. (на арене цирка)	Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком.	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см.	Ведение мяча с последующим забрасыванием в кольцо.		«снежная карусель» Стр 140 (Игры на возд)
2 тематическое	Зимние забавы.	Построение в колонну. Перестроение в круг.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне (40-50 метров), широкий шаг. Спокойная ходьба без лыж.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-49)	Ходьба на лыжах «Пружинка» (поочередное поднятие правой и левой ноги.)			Ползание по пластуни, толкая перед собой мяч	Игр-упр. « Кто сделает меньше шагов»(10 метров за меньшее кол. шагов)  МП/И «придумай фигуру» Стр31
3 тренировочное	Сказка в гости к нам идет, чудеса с собой несет.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба и бег парами, Упражнения «Боксеры», « Мельница» (выполняются во время ходьбы).	Бег в умеренном и быстром темпе , змейкой. Непрерывный бег 2-3 минуты.	без предметов	Запрыгивание на возвышение	Перепрыгивание на двух ногах предметов (высотой 15-20 см. прямо и боком.		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	П/И «Ручеек»  Эстафета парами
4 тематическое	Новогодний калейдоскоп.	Перестроение в колонну	Спокойная ходьба на лыжах. Скользящий шаг(руки за спиной), между кеглями 6-8шт.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-51)	Игра-упр. «не задень». Дети обходят стоящие флажки 5-10 шт. на расстоянии 2-3 метра.			Упражнение «Веер», боковые шаги на лыжах переступанием на лыжах по 2 шага.	Игра-упр. «Быстрее до флажка» ходьба в быстром темпе.10-15 м.



Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	Новогодний калейдоскоп.	Перестроение водну, в три колонны.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом(по сигналу) прыжки на двух ногах.	Бег с преодолением снежных преград (скамейка-перепрыгивание, бум – подлезание, наклонная доска- бег на носках)	Со снежками.	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая снежки из рук в руки над головой. О	Прыжки с мешочком между ног.  П	Метание снежков вдаль, правой и левой рукой из-за головы. О		П/И «мороз-красный нос»  самомассаж
2 тематическое	Кухня.. Посуда	Перестроение из одной шеренги в колонну.	Спокойная ходьба к месту занятия. Ходьба по лыжне змейкой.(5-8 препятствий). Скользящий шаг.60-80 метров.	Игра-упражнение «кто быстрее?» (диф.зан по Руновой стр62)	Упражнения на лыжах.	Стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую ногу так, Чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. О				«метелица» Стр 143 (игры на возд)  Игра-упр. «пройди парой тройкой» (рунова стр-62)
3 тренировочное	Кухня. Обувь, головные уборы, одежда.	Перестроение в пары.	ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук	бег с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук.	С длинным шнуром в кругу.			Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м. в мишень на высоте 2 метра	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет. 3	П/И « фигуры» Стр-61 (праздн) Оздоровительные упражнения для горла

Февраль.

# Старшая группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюж.игровое	Мой город. Моя страна-Россия.	Перестроение в 1 круг в два круга.	Ходьба в колонне обычная с имитацией ходьбы гимнастов и силачей, с выполнением заданий для рук.	Бег обычный, на носках, пятках., в сочетании с ходьбой по массажному коврику.	С мячами. (на арене цирка)	Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком.  О	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см.  П	Ведение мяча с последующим забрасыванием в кольцо.  З		«снежная карусель» Стр 140 (Игры на возд)
2 тематическое	Декоративно-прикладное искусство.	Построение в колонну. Перестроение в круг.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне (40-50 метров), широкий шаг. Спокойная ходьба без лыж.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-49)	Ходьба на лыжах «Пружинка» (поочередное поднятие правой и левой ноги.)  З			Ползание по пластунски, толкая перед собой мяч  О	Игр-упр. « Кто сделает меньше шагов»(10 метров за меньшее кол. шагов)  МП/И «придумай фигуру» Стр31
3 тренировочное	Профессии, инструменты	.построение. Перестроение в кол по 1, ходьба и перестроение из одной колонны в две.	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя « в шеренгу» . на носках, гимнастический шаг, спиной вперед, в разном темпе.	Бег в умеренном и быстром темпе , змейкой. Непрерывный бег 2-3 минуты.	Упражнения с Эл-ми акробатики. (Рунова стр-68)	Ходьба по гимнастическим скамейкам с перешагиванием через кубы, кегли.  П		П\и «Кого назвали, тот и ловит мяч».	Проползание под рейками 3-5 шт. высотой 40 см.	П\И « Веселей играй, но мяч на терять» (Стр 69 Рунова)  Мп\и «найди и промолчи».
4 тематическое	День защитника отечества.	Перестроение в колонну	Спокойная ходьба на лыжах. Скользящий шаг(руки за спиной), между кеглями 6-8шт.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-51)	Игра-упр. «не задень». Дети обходят стоящие флажки 5-10 шт. на расстоянии 2-3 метра.			Упражнение «Веер», боковые шаги на лыжах переступанием на лыжах по 2 шага.	Игра-упр. «Быстрее до флажка» ходьба в быстром темпе.10-15 м.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюж.игровое	8 марта. Профессии мам.	построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое, по зрительному сигналу.	ходьба с перекатом с носка на пятку, с высоким подниманием колен.	Легкий бег с перекатом с носка на пятку, с высоким подниманием колен.	С флажками.	ходьба веревочной лестнице.	Прыжки с продвижением вперед на три, четыре метра.	метание в горизонтальную цель с 4-5 метров.		ПЦИ «Пчелы и медведи»  Оздоровительные упражнения для глаз
2 тематическое	Азбука безопасности. Бытовые предметы	Равнение в затылок в колонне в шеренге.	Ходьба змейкой обычная, в полуприседе.	Бег с ускорением, бег в медленном темпе 1-1.5 минуты.	Ритмическая гимнастика	ходьба по наклонной доске перешагивая через предметы.	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге		Лазание по гимнастической стенке с использованием одноименного и перекрестного движения рук.	«порядок-беспорядок» Стр-83 (80 игр)  Профилактика упражнения Для осанки Журн2/2008
3 тренировочное	Мебель	построение в шеренгу, перестроение в колонну по трое, по зрительному сигналу.	Ходьба в кол по 1. С перекатом с носка на пятку, с высоким подниманием колен	Бег в рассыпную. С ориентировкой на сигнал.	С мячами Диаметр 10 см.	Ходьба по канату приставным шагом	Из обруча в обруч	Перебрасывание мяча в парах		Игра «Горелки».  Мп/и «Если весело живется делай так»
4 тематическое	Что нам стоит дом построить.	Размыкание в колонне в шеренге на вытянутые руки.	ходьба вдоль границ зала с поворотом, перестроение в колонну по трое.	ПЦИ «Чье звено быстрее построится» стр-49 (празд)			«из обруча в обруч» Стр-24 (80 игр)	ПЦИ «мячи разные несем» Стр19 (празд)	«медведи и пчелы» Стр-46 (празд)	« Салки в два круга»  МПЦИ «Тень»

# Апрель

# Старшая группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
<b>1 классическое</b>	Неделя театра.	построение в колонну по три, по зрительному сигналу. Повороты направо, налево в прыжке.	Ходьба с выполнением задания. «ласточка» «собачка» По зрительному сигналу.	Бег по наклонной доске вверх, вниз, на носках, боком.	Ритмическая гимнастика с гимнастической палкой	Ходьба по буму правым и левым боком, перешагивая через пуфики О	_____	метание в вертикальную цель с 4-5 метров.  3	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.	П\И «салки в два круга» Стр-40 (празд)  МП/И Три движения Стр-62 (празд)
<b>2 тренировочное</b>	Космическое путешествие	Построение в звенья за ведущими.	Обычная ходьба с заданиями для рук, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед..	Медленный бег, чередующийся прыжками с ноги на ногу.	С гантелями и	Ходьба по буму правым и левым боком, перешагивая через пуфики.  П	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см.  3	_____	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени. О	«Мы веселые ребята» Стр 141 (игры на возд)  МП/И «приветствие»
<b>3 игровое</b>	Быть здоровыми хотим	Перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу бег и ходьба враспынную.	Диагностика	Без предметов	Ходьба по буму правым и левым боком, перешагивая через пуфики.  3	_____	_____	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  П	П/И «мороз-красный нос»
<b>4 Контроль БНО-</b>	Весна пришла. Птицы, Диалогистика	Перестроение в круг, в два круга.	П\И «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.	_____	_____	«затейники» Стр-142 (игры на возд)	П\И «снайперы»	«обезьянки и охотники» Стр19 (игры на возд)	МП/И «Найди снеговика и промолчи»

Май.

## Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	День победы.	Построение в круг.	Ходьба приставным шагом назад. Вперед по сигналу -смена направления	Обычный бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени, с захлестом голени.	С гантелями.	Ходьба по гимнастическому у буму. На середине выполнить «Ласточку»	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие. (Высота 30,40 см.)	Работа с теннисной ракеткой в паре, подача с низу		«Золотой конь»  Самомассаж №6
2 тренировочное	Лес. водоемы	Построение в круг, перестроение в два круга, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по зрительному сигналу.	Ритмическая гимнастика	Ходьба по веревочной лестнице с мешочком песка на голове.	Прыжки с продвижением вперед на 5-6 метров.		Ползание по пластунски, толкая перед собой мяч	П/И « Не оставайся на полу»  Дыхательные упражнения по Стрельниковой.
3 контроль проверочное	Моя семья	Перестроение из 1 круга в два.	ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук	бег с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук.	С длинным шнуром в кругу.			Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м. в мишень на высоте 2 метра.	Ползание по пластунски под шнуром до ориентира.  (высота шнура над полом 35-40 см.)	П/И « Волк во рву».  МП/И « Выставка картин»
4 контроль проверочное	Цветущая весна	Перестроение в колонну по четыре, равнение в колонне.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком.	Игра- эстафет «кавалеристы» Стр-35 (праздники)		«Фигура с обручем» Стр-43 (празд.)	«прыгай выше» Стр-40 ( 80 празд)	«не выпусти из круга» стр-38 (праздн.)	« доползи до флажка»	П/И « Мячи разные несем».  Речедвигат /И « Сидели два медведя»

Июнь						
Старшая группа						
Неделя	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	Спортивные игры и упражнения	Подвижные игры	технологии
Здравствуй лето.	Перестроение в 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок.	Быстро на 30 метров( к концу года за 7,5-8,5 секунд)	<u>Бадминтон</u> : Первая группа – игры с мячом или воланом без ракетки («Не урони», «Подбрось и поймай», «Прокати», и др.). Такие игры воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. <u>Городки</u> : познакомить с сущностью и правилами игры в «Городки». основной период:обучить навыкам принимать и фиксировать правильную стойку при броске биты. • познакомить с 5 городошными фигурами.	1. ПИ «Медведи и пчелы» 2. Речедвигат. игры. «Солнышко» 3. Эстафеты «Перебежки со скакалкой.	-Комплекс 1 - «Профилактика насморка» (1 неделя)
С днем рождения Россия.	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по зрительному сигналу	<u>Бадминтон</u> : Вторая группа – игры с ракеткой и мячом или воланом. Здесь дети действуют с двумя предметами (Подбрось и отбей, Кто больше отобьёт и т.п.). Но прежде, чем приступить к ним, необходимо научить детей правильно держать ракетку. <u>Городки</u> : – основной период: познакомить еще с 5 городошными фигурами, разучить бросок биты локтевым, плечевым и комбинированным способом броска биты;	1. «Бездомный заяц» 2. МП/И«Повтори-ка» 3. Прыжки в длину с разбега.	-Гимнастика для глаз см. комплекс №5 (1 неделя)
Мир насекомых.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба вдоль границ зала с поворотом	Бег с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.	<u>Городки</u> :– заключительный: • закрепление умений бросать биты тремя способами (локтевым, плечевым, комбинированным). • закрепить знания городошных фигур («Заборчик», «Часовые», «Звезда») и их построение.	1. ПИ «Не оставайся на полу» 2. Встречная эстафета. 3. Игра в «Резиночку»	-Точечный массаж и дых. гимнастика. Комплекс№ 2 (1 неделя)
Пластелиновая ворона.	Перестроение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны.	Ходьба с выполнением задания	ПИ «Мы веселые ребята»	<u>Бадбинтон</u> :Третья группа – игры с ракеткой и мячом или воланом через сетку (у стола или на площадке). Здесь появляется третий предмет – сетка и это по существу и есть сама игра. <u>Баскетбол</u> : «Школа мяча» 1. обучение технике перемещения и удержания мяча; передача мяча; ведение мяча; 2.бросание мяча в корзину. 3. Игровые упражнения.	1. МП/И «Наперегонки парами» 2. « перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга) 3. ПИ«Удочка»	Профилактика насморка. Комплекс №4 (1 неделя)

Июль					
Старшая группа					
Неделя	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	Спортивные игры и упражнения	Подвижные игры
В гости к Нептуну	Самостоятельное построение в шеренгу, размыкание смыкание приставным шагом.	Ходьба широким шагом, приставным шагом вперед-назад, гимнастическим шагом Ходьба в полуприседе.	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом Бег с ускорением 5х10..	<u>Городки</u> : Бросать биты с кона, затем с полукона, стараясь двумя битами выбить как можно больше городков. Соревноваться в двух командах. выбивать фигуры «Артиллерия» "Серп" "Пулемётное гнездо" <u>Бадминтон</u> : игра «попади в обруч». <u>Футбол</u> : передавать мяч друг другу ногами с расстояния 2.5 м. Удары по воротам.	1. ПИ «Золотые ворота» 2. Прыжки через резинку. 3. Игра «Колечко» 4. ПИ «Салки» 5. ПИ «Заря-заряница»
Мы веселые ребята.. Дружба.	Самостоятельное построение в шеренгу в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег со средней скоростью 80-120 метров 2-4 раз, в чередовании с ходьбой	<u>Городки</u> : Соревноваться в командах. Фигуры: "Вилка" "Колодец" "Стрела" <u>Пионербол</u> . Игра в парах, затем по правилам.	1. ПИ «Ловишка с мячом» 2. ПИ «Догони свою пару» 3. МП/И «Повтори-ка» Стрб2 (праздники) 4. ПИ «Караси и щука» 5. ПИ «Море-волнуется»
Мы археологи.	Самостоятельное перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба в разных направлениях змейкой, по кругу, по прямой с поворотом.	Бег сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед	<u>Баскетбол</u> : передача мяча в движении. <u>Футбол</u> : в парах передача мяча в движении. Игра «Сбей кеглю».	1. ПИ «Снайперы» 2. Прыжки через длинную скакалку по 1, парами. ПИгра «Часы пробили ровно...» 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Прыжки «Классики» 5. Игра «ловля обезьян»
Неделя опытов с природны	Самостоятельное перестроение в круг, в два круга.	ПИ «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.	<u>Футбол</u> : Игра по упрощенным правилам. <u>Городки</u> : Соревноваться в командах. Фигуры: "Самолёт" "Тир" "Письмо"	1. МП/И «Имитация повадок зверей» 2. ПИ «Обезьянки и охотники» 3. Эстафеты.(с мячом) 4. Бег кросс.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
Тематическое	В страну спортланд ию. Летняя олимпиада .	Построение в шеренгу, Равнение в затылок в колонне в шеренге	Ходьба с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Ходьба в полуприседе.	Бег в медленном темпе ( 1,5-2 минуты)	в парах	Бег по наклонной доске верх и вниз, на носках, боком(приставным шагом).	На месте(30-40прыжков), ноги врозь, ноги скрестно	Эл-ты футбола	_____	П\И «Совушка»  Самомассаж «солнышко» журн1\2009 Стр85
2 тренировочное	Дары лета.	Построение в шеренгу в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег со средней скоростью , в чередовании с ходьбой	Ритмическая гимнастика с ленточками	Бег по наклонной доске верх и вниз, Кружение парами ,держась за руки.	Прыжки через длинную (вращающуюся и неподвижную ) скакалку	_____	Лазанье по гимнастической стенке ( на 2,5метра) ,с изменением темпа	П\И «Затейники»  МП/И «Повтори-ка» Стр62 (праздники)
3 классическое	Юный пешеход.	Перестроение в 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба в разных направлениях змейкой. Ходьба вдоль границ зала с поворотом.	Быстро на 30 метров ( к концу года за 7,5-8,5 секунд)	С гантельками	_____	Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу	Эл-ты футбола	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и Одноименного движения рук и ног П	П\И «с кочки на кочку»  Упражнения на дыхание Комплекс №5
4 игровое	Прощай лето.	Ходьба с выполнением задания	П\И «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.	_____	« перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга)	Прыжки через длинную скакалку по1, П\Игра «Часы пробили ровно...»	Эстафета. «Попади в ворота»	П\И « Обезьянки и охотники»	МП\И «имитация повадок зверей»



## **Подготовительная к школе группа (6-7 лет )**

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура- 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 68 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 34 в год

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

- 1- 14 сентября

- 27 мая – 1 июня

### **Тематическое планирование физкультурных занятий в подготовительной группе**

сентябрь

## Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 тематическое занятие	Вот и лето прошло. День знаний.	Построение в шеренгу. Равнение в затылок, в колонне и шеренге. П/И «По местам»	Ходьба обычная с заданием на движение рук. П/И «Будь внимательным»	Бег обычный, змейкой, по сигналу, смена ведущего.	С мячами диаметром 20 см.	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову. <b>О</b>	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, до обозначенного места. <b>П</b>	Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 20 раз подряд. <b>З</b>		«Ловишка с лентами»
2 тренировочное	Азбука безопасности. Вокруг света.	Равнение в затылок, в колонне и шеренге. Повороты направо-налево.	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом- мяч вперед, ходьба на носках, мяч за голову.	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку.	С обручами.	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом в руках. На каждый шаг фиксируется положение мяча (вниз, вперед, вверх) <b>П</b>	Прыжки с мячом, зажатым между колен, вокруг кегель. <b>З</b>		Ползание толкая головой мяч (4 метра) <b>О</b>	Перебежки стр-31 (игры на возд)  МП/И «Найди и промолчи».
3 контрольно-проверочное	Путешествие в хлебную страну.	Перестроение из колонны по 1 в три звена. П/И «Найди свое звено»	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне.	Диагностика	С лентами.	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая мячи. <b>З</b>		Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 20 раз подряд. 1 рукой не менее 4 раз подряд. <b>О</b>	Ползание толкая головой мяч, в чередовании с ходьбой и бегом через препятствия <b>П</b>	П/И «Совушка» Оздоровительные упражнения для горла. 2\2008.
4 Сюжетно-игровое	Дары осени.	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль границ зала с поворотом. Ходьба на носках, пятках, внешних сторонах стоп.	П/И Перевозка урожая Стр 37 (игры на возд)			«полоса препятствий»	«Сбей кеглю».	«Кто скорее доползет до флажка толкая мяч головой вперед»	«Погрузка овощей» (стоя в шеренге дети поочередно передают «овощи» в корзину).

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематическое занятие	Осенняя пора очей очарованье.	1-2	Перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по 1, на сигнал смена направления. Перешагивание через предметы.	Легкий бег на носках, меняя темп, по сигналу бег через предметы.	С обручами	Ходьба по гимнастическому у буму на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронести боком вперед.. <b>О</b>	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. <b>П</b>	Бросание и ловля мяча 2 руками не менее 20 раз подряд. 1 рукой не менее 5 раз подряд. <b>З</b>		П\И Фигуры «Кто быстрее доберется до флажка?» М\ПИ «Найди и промолчи»
2 тренировочное	Растения ближайшего окружения.	3-4	.Повороты кругом в прыжке. Построение в круг.	Ходьба гимнастическим шагом с притопом, приставным шагом с приседанием.	Бег обычный в течении 2-3 минут. Бег со сменой ведущего, подскоки, боковой галоп.	Ритмическая гимнастика	Ходьба по гимнастическому у буму на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронести боком вперед.. <b>П</b>	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. <b>З</b>		Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск с наклонной доски. <b>О</b>	«Мышеловка» МП/И «пол, нос, потолок».
3 сюжетно-игровое.	Наши друзья домашние животные	5-6	Повороты кругом на месте . направо-налево. Перестроение в три колонны..	Ходьба по кругу широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках.	Диагностика	С мячами диаметром 10 см.			Отбивание мяча об пол одной рукой, на менее 10 раз подряд. <b>О</b>	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск с наклонной доски. <b>П</b>	П\И «Совушка» Массаж биологически активных точек журн1\2009 Стр85
4 классическое	Птицы и животные	7-8	Построение в колонну по 1 . Перестроение в круг, в два круга.	Ходьба на носках, пятках, по сигналу остановка на высоких четвереньках.	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу перестроение в пары.		«через препятствие к флажку» на носках по гимнастическому у буму.	Прыжки с короткой скакалкой	Быстрые и меткие Стр 38 (Игры на воздухе)	«Покатай меня большая черепаха» Журн 1/2009 Стр84	П\И «Не оставайся на полу». М\пи « Угадай, кто позвал?»

Ноябрь

## Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	Животные жарких стран.	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой на сигнал .	Чередование бега змейкой по залу с бегом враспынную, с остановкой на сигнал .	С кольцами	Ходьба по узкой веревке прямо с мешочком песка на голове.  О	прыжки в длину	Метание в цель из разных положений стоя , сидя.		«Ловишкт со снежком» Стр 143 (Игры на возд) Речедвиг. игра «Меж еловых мягких лап»
2 контрольно-проверочное	Животные севера и полярных районов.	Перестроение из одной шеренги в две, в три шеренги.	Ходьба короткой и длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед.	Бег с преодолением препятствий, короткой и длинной змейкой.	Ритмическая гимнастика Без предметов.	Ходьба по узкой веревке боком с мешочком песка на голове.  П	диагностика		Ползание по гимнастической скамейке на спине  О	«метелица» Стр 143 (игры на возд)  МП/И «кто сумеет» Стр 161
3 традиционное	Птицы в нашем городе.	Перестроение в 2 круга, в 2 шеренги.	Ходьба в колонне, по сигналу перестроение в шеренгу, ходьба шеренгой на другую сторону зала..	Бег сильно сгибая ноги назад, выбрасывая вперед.	С гимнастическими палками	кружение парами, держась за руки  З		Метание на дальность 6-12 метров	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках .  П	П/И «мороз-красный нос»  Оздоровительные упражнения для горла Журн 2/2008
4 игровое	Красная книга. Животные морей и океанов.	Перестроение в колонну по 2 , расчет на первый- второй.	П/И «По снежной дорожке»	П/И «Ловишка с мячом»			«затейники» Стр-142 (игры на возд)	П/И «снайперы»	«обезьянки и охотники» Стр19 (игры на возд)	МП/И «Найди снеговика и промолчи»

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематическое занятие	Здравствуй зимушка зима.	1-2	Перестроение в одну, в три колонны.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом(по сигналу) прыжки на двух ногах.	Бег с преодолением снежных преград (скамейка-перепрыгивание, бум – подлезание, наклонная доска- бег на носках)	В парах.	Ходьба по веревочной лестнице  О	Прыжки с мешочком между ног.  П	Метание снежков вдаль, правой и левой рукой из-за головы. О		П/И «мороз-красный нос»  Оздоровительные упражнения для горла 2/2008
2 тренировочное	Зимние забавы.	3-4	Построение в колонну. Перестроение в круг.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне (40-50 метров), широкий шаг. Спокойная ходьба без лыж.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-49)	Ходьба на лыжах «Пружинка» (поочередное поднятие правой и левой ноги.)  З			Упражнение «Веер», боковые шаги на лыжах переступанием на лыжах по 2 шага.  О	Игр-упр. « Кто сделает меньше шагов»(10 метров за меньшее кол. шагов) МП/И «придумай фигуру» Стр31
3 сюжетно-игровое.	Сказка в гости к нам идет, чудеса с собой несет.	5-6	Перестроение из 1 круга в два, три.	ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук	бег с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук.	С длинным шнуром в кругу.			Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м. в мишень на высоте 2 метра. З	Ползание по пластуни под шнуром до ориентира.  (высота шнура над полом 35-40 см.) П	П/И «морской бой» Стр-34 (празд)  МП/И Пол, нос потолок.
4 классическое	Новогодний калейдоскоп.	7-8	Перестроение в колонну	Спокойная ходьба на лыжах. Скользящий шаг(руки за спиной), между кеглями 6-8шт.		Упражнения на лыжах. (Рунова стр-51)	Игра-упр. «не задень». Дети обходят стоящие флажки 5-10 шт. на расстоянии 2-3 метра.			Упражнение «Веер», боковые шаги на лыжах переступанием на лыжах по 2 шага. З	Игра-упр. «Быстрее до флажка» ходьба в быстром темпе.10-15 м.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематическое занятие	Новогодний калейдоскоп.	3-4	Перестроение из одной шеренги в 3.	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой на сигнал .	Чередование бега змейкой по залу с бегом врассыпную, с остановкой на сигнал .	С кубиками	Ходьба по узкой доске прямо с мешочком песка на голове.  О	прыжки в длину	Метание на дальность 6-12 метров  З	Ползание по гимнастической скамейке на животе.  П	П/И «Охотники и зайцы» П/И «Были бы у елочки ножки»  Самомассаж «Петушок»
3 сюжетно-игровое.	Кухня.. Посуда	5-6	Перестроение в 2 круга, в 2 шеренги.	Ходьба в колонне, по сигналу перестроение в шеренгу, ходьба шеренгой на другую сторону зала.	Бег сильно сгибаая ноги назад, выбрасывая вперед.	С гимнастическими палками	Ходьба по узкой доске прямо с мешочком песка на голове. кружение парами, держась за руки П			Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  З	П/И «мороз-красный нос».  Оздоровительные упражнения для горла.
2 тренировочное	Кухня. Обувь, головные уборы, одежда.	7-8	Перестроение из шеренги в колонну, расчет на первый второй, перестроение в 2 шеренги, размыкание, смыкание.	Ходьба в полуприседе (гуси), с поворотами, на высоких четвереньках (обезьянки).	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях(догонять, убежать), С высоким подниманием бедра (кони)	Веселые жители зоопарка. Без предметов	Ходьба по ребристой доске с предметами в руках (шириной 20 см, длиной 2-4 метра)  З	Прыжки вверх с места с касанием руками подвешенного предмета ( высота от руки ребенка 15 см) О	Метание в цель из разных положений стоя , сидя  О		М/ПИ «Зоопарк»  П/И «Бездомный заяц» П/И «Слоны»

# Январь с лыжами.

# Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
Тематическое занятие	Смелые альпинисты.	3-4	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой на сигнал .	Чередование бега змейкой по залу с бегом враспынную, с остановкой на сигнал .	С кубиками	Ходьба по узкой доске прямо с мешочком песка на голове.  О	прыжки в длину	Метание в цель из разных положений стоя , сидя.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	П/И «Охотники и зайцы» П/И «Были бы у елочки ножки»  Самомассаж «Петушок»
3 сюжетно-игровое.	Традиционная структура занятия	5-6	Перестроение в 2 круга, в 2 шеренги.	Ходьба в колонне, по сигналу перестроение в шеренгу, ходьба шеренгой на другую сторону зала..	Бег сильно сгибаемая нога назад, выбрасывая вперед.	С гимнастическими палками	кружение парами, держась за руки  З	_____	Метание на дальность 6-12 метров	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  П	П/И «мороз-красный нос».  Оздоровительные упражнения для горла.
2 тренировочное	Занятие на лыжах.	7-8	Перестроение из одной шеренги в колонну.	Спокойная ходьба к месту занятия. Ходьба по лыжне змейкой.(5-8 препятствий). Скользящий шаг.60-80 метров.	Игра-упражнение «кто быстрее?» (диф.зан по Руновой стр62)	Упражнения на лыжах.	Стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую ногу так, Чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.  О	Упражнение «Пружинка» небольшие прыжки	_____	_____	«метелица» Стр 143 (игры на возд)  Игра-упр. «пройди парой тройкой» (рунова стр-62)

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 тематическое занятие	Мой город. Моя страна-Россия.	1-2	Перестроение в одну, в три колонны.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом (по сигналу) прыжки на двух ногах.	Бег с преодолением снежных преград (скамейка-перепрыгивание, бум – подлезание, наклонная доска- бег на носках)	Со снежками.		Прыжки на фитболах.  О	Метание в цель из положения лежа  П	Ползание по пластунски под шнуром до ориентира.  О	П/И «Бездомный заяц»
2 сюжетно-игровое.	Декоративно-прикладное	3-4	Перестроение в одну, в три колонны. Перестроение в 2 круга.	Ходьба по кругу, разучить встречное движение по кругу (2 круга)	Бег в 2 кругах.	Богатырская сила.	Сохраняя равновесие на доске, битва на подушках.  О	Прыжки на фитболах.  П	Метание в цель из положения лежа.  З		П/И «Золотые ворота». Упражнения на релаксацию.
3 тренировочное	Профессии, инструменты	5-6	Перестроение из 1 круга в два, три.	Обычная ходьба, быстрая ходьба. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание.	Медленный бег 1,5-2 минуты	Упр с элементами игры в хоккей.	Сохраняя равновесие на доске, битва на подушках.  П	Прыжки на фитболах.  З		Ползание по пластунски под шнуром до ориентира.  (высота шнура над полом 35-40 см.) П	П/И «ловля парами»  МП/И Пол, нос потолок.
4 классическое	День защитника отечества.	7-8	Перестроение из кол по 1 в шеренгу	ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук.	Бег в колонне с остановкой на сигнал, бег с преодолением препятствий. (барьер высотой 10-15 см.)	С кольцами		Прыжки из кольца в кольцо с продвижением вперед.  П	Бросание мяча двумя и одной руками из-за головы через шнур (2 метра) З	Ползание по пластунски под шнуром до ориентира.  (высота шнура над полом 35-40 см.) З	П/И «Третий лишний»  Упражнения для глаз



## Февраль с лыжами.

## Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	Забавы зимушки зимы.	Перестроение в одну, в три колонны.	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба широким шагом (по сигналу) прыжки на двух ногах.	Бег с преодолением снежных преград (скамейка-перепрыгивание, бум – подлезание, наклонная доска- бег на носках)	Со снежкам и	Ходьба по веревочной лестнице  О	Прыжки с мешочком между ног.  П	Метание снежков вдаль, правой и левой рукой из-за головы. О		П/И «мороз-красный нос»  Оздоровительные упражнения для горла 2/2008
2 тренировочное	Занятие на лыжах.	Построение в шеренгу перестроение в колонну. Стоя в шеренге дети поворачиваются на 180 градусов.	Ходьба по лыжне скользящим шагом 30-40 метров.		Упражнения на лыжах (Рунова стр53,59)	Подняться на склон способом «Лесенка», спуск со склона в основной стойке, спуск в Воротики из лыжных палок.	Упражн « Пружинка» Прыжки на лыжах.			Игра упр. «Поменяй флажок». Стр 59  МП/И «придумай фигуру» Стр31
Тематическое	Учимся играть в хоккей.	Перестроение из 1 круга в два, три.	Обычная ходьба, быстрая ходьба. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание.	Медленный бег 1,5-2 минуты	Упр с элементами игры в хоккей. (Рунова стр 65)		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед « Кто дальше»	Упражнять в метании диска вдаль, в прыжках с продвижением вперед.	Ползание по пластунски под шнуром до ориентира. (высота шнура над полом 35-40 см.) П	П/И « Догони соперника» стр 65  МП/И Пол, нос потолок.
4 игровое	Занятие на лыжах.	Стоя на лыжах построение в колонну из шеренги.	Ходьба по лыжне скользящим шагом 60-80 метров. Спокойная ходьба без лыж.	Упражнение «Кто быстрее» на быстроту скольжения и закрепление навыка поворота.	Упражнения на лыжах (Рунова стр 63, 71)	Игра упражнение « Пройди парой , тройкой» Ходить на лыжах , держась за руки вдвоем, втроем .			Упр. «Пружинка» Прыжки на лыжах , приседание.	Игра-упражнение . « Не урони предмет»стр 71  МП/И «затейники» Стр-39 (празд.)

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 Сюж.игровое	8 марта. Профессии мам.	1-2	Самост. построение в шеренгу, перестроение в круг, в колонну по трое по зрительному сигналу.	Ходьба в разных направлениях змейкой, по прямой с поворотом.	бег в разных направлениях змейкой, по прямой с поворотом.	С лентами	ходьба по узкой веревке боком, с прыжком через ленточку.	Прыжки с мешочком между ног.	метание в горизонтальную цель с 4-5 метров.		П/И «морской бой» Стр34 (празд) МП/И
2 тематическое	Азбука безопасности.	3-4	Перестроение в колонну по четыре на ходу.	Ходьба в разных направлениях на носках, пятках, в полуприседе.	Медленный бег в разных направлениях на носках, пятках.	Ритм. гимнастика	ходьба по узкой веревке боком, с мешочком на голове. перешагивая через препятствия.	Прыжки с продвижением вперед на 5-6 метров.		Лазанье по гимнастической стенке с использованием одноименного и перекрестного движения рук.	П/И «Третий лишний». МП/И «придумай фигуру» Стр31
3 тренировочное	Мебель	5-6	Самостоятельное построение в колонну по четыре, по зрительному сигналу.	Ходьба широким шагом, приставным шагом вперед, назад.	Бег с мячом, бег по бревну.	с гантелями	Ходьба по веревке спиной вперед.		метание в вертикальную цель с 4-5 метров.	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.	П/И Не оставайся на полу Стр39 (празд) МП/И «Узнай по описанию». Стр46(празд)
4 тематическое	Что нам стоит дом построить.	7-8.	Самостоятельное построение в колонну, расчет на первый – второй.	ходьба по прямой с заданием в чередовании с бегом и прыжками с продвижением вперед	П/И «порядок беспорядок» Стр83 (80 игр)	С флажками		«На скакалке прыг да скок» Стр41 (80 игр)	П/И «мячи разные несем» Стр19 (празд)	«раки-забияки» Стр-42 (праздники)	МП/И «Колечко»

# АПРЕЛЬ

# Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	№ занятия	1 часть вводная.			2 часть					3 часть
			Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ, тематика	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры, М/п. игры
1 классическое	Неделя театра.	1-2	Построение в шеренгу, размыкание смыкание приставным шагом..	Ходьба в колонне с изменением направления по ориентирам, с остановкой на сигнал.	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом Бег с ускорением 5x10.	С кеглями. (гантели)	_____	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) 2-3 раза.	Перебрасывание набивных мешочков из-за головы. (2-3 раза)  О	Ползание по гимнастической скамейке на животе (под тягиваясь руками)	П./и. «Гуси лебеди»  МП/И «Повтори-ка» Стр 62 (праздники)
2 тренировочное	Космическое путешествие	3-4	Построение в шеренгу в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег с ускорением 5x10.	С песочным мешочком.	Ходьба по гимнаст. буму на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронести боком вперед. О	Прыжки в длину.  3	Перебрасывание набивного мяча из-за головы. (2-3 раза)  П	_____	П/И. «Стой». (с мячом)
3 игровое	Быть здоровыми хотим	5-6	Перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу бег и ходьба в рассыпную.	Диагностика	С платочками.	_____	_____	Перебрасывание набивного мяча из-за головы. (2-3 раза) <b>Диагностика</b>	_____	П/И «Найди пару»  Оздоров упр для горла.
4 Контрольно-проверочное	Весна пришла. Птицы. Диагностика	7-8.	Перестроение в круг, в два круга.	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.	С мячами	_____	Прыжки в длину. <b>Диагностика</b>  3	_____	_____	П/И «Ровным кругом» Ходьба с задан. для рук. МП/И «Упрямые обезьян-ки» Стр-62 (праздники)

Май.

## Подготовительная группа.

Неделя	мотивация	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	ОРУ (тематика)	равновесие	прыжки	метание	лазание	Подвижные игры
1 Сюжетно-игровое	День победы.	Самостоятельное построение в круг.	Ходьба приставным шагом назад. Вперед по сигналу - смена направления	Обычный бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени, с захлестом голени.	С гантелями.	Ходьба по гимнастическому у буму. На середине выполнить «Ласточку»	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие. (Высота 30,40 см.)	Работа с теннисной ракеткой в паре, подача с низу		«Золотой конь»  Самомассаж №6
2 тренировочное	Лес. водоемы	Построение в круг, перестроение в два круга, размыкание на вытянутые руки.	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по зрительному сигналу.	Ритмическая гимнастика	Ходьба по веревочной лестнице с мешочком песка на голове.	Прыжки с продвижением вперед на 5-6 метров.		Ползание по пластунски, толкая перед собой мяч	П/И « Не оставайся на полу»  Дыхательные упражнения по Стрельниковой.
3 контроль проверочное	Моя семья	Перестроение из 1 круга в два, три.	ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук	бег с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием для рук.	С длинным шнуром в кругу.			Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м. в мишень на высоте 2 метра.	Ползание по пластунски под шнуром до ориентира.  (высота шнура над полом 35-40 см.) П	П/И « Волк во рву».  МП/И « Выставка картин»
4 контроль проверочное	Цветущая весна	Перестроение в колонну по четыре, равнение в колонне.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком.	Игра- эстафет «кавалеристы» Стр-35 (праздники)		«Фигура с обручем» Стр-43 (празд.)	«прыгай выше» Стр-40 ( 80 празд)	«не выпусти из круга» стр-38 (праздн.)	« доползи до флажка»	П/И « Мячи разные несем».  Речедвигат /И « Сидели два медведя»

Июнь							Подготовительная группа	
Неделя	Строевые упражнения	ходьба	бег	Строевые игры и упражнения	Подвижные игры	Технологии		
Здравствуй лето.	Построение в шеренгу, размыкание смыкание приставным шагом..	Ходьба в колонне с изменением направления по ориентирам, с остановкой на сигнал.	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	<u>Бадминтон</u> : Имитировать удары снизу, сверху, справа и слева. Подбивать волан, продвигаясь по площадке между предметами. Поддача волана снизу. В парах отбивать волан. бросаемый партнером, Стараться отбивать волан в руки бросающему. <u>Городки</u> : Бросать биты сначала с кона, затем с полукона, стараясь выбить 2-3 городка, поставленные вертикально. Фигуры: «Забор», «Бочка». «Дом».	4. ПИ «Ловишки с лентами» 5. Речедвигат. игры. «Солнышко» 6. Эстафеты«Перебежки со скакалкой.	-Комплекс 1 - «Профилактика насморка» (1 неделя)		
С днем рождения	Построение в шеренгу в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег с ускорением 5x10	<u>Бадминтон</u> : Подбивать волан, двигаясь до предмета. Упражняться в подаче волана. В парах отбивать волан в руки бросающего. <u>Городки</u> : Бросать биты с кона, затем с полукона, стараясь выбить фигуру. Игра в парах. <u>Баскетбол</u> : Передача мяча друг другу двумя руками от груди. Ведение мяча по площадке до кольца. Передача мяча партнеру.	4. «Черное и белое» 5. МП/И«Повтори-ка» 6. Прыжки в длину с разбега.	-Гимнастика для глаз см. комплекс №5 (1 неделя)		
Мир насекомых.	Перестроение в 3 колонны на месте, расчет на первый- второй.	Ходьба и бег парами, тройками, по сигналу бег и ходьба враспынную.	Бег кросс 100м	<u>Бадминтон</u> : Подбивай, волан, продвигаясь между предметами, чередуя стороны ракетки. В парах упражняться в подаче волана через сетку, натянутую на высоте 130 см. <u>Городки</u> : Бросать биты с кона, потом с полукона. Стараясь двумя битами выбить как можно больше городков. Фигуры: ".ворота», «колодец», «Самолет». <u>Футбол</u> : в парах передавать мяч правой и левой ногой с расстояния 2-3 м. затем 3-4 м .	4. ПИ «Найди пару» 5. Встречная эстафета. 6. Игра в «Резиночку»	-Точечный массаж и дых. гимнастика. Комплекс№ 2 (1 неделя)		
Пластилиновая ворона.	Перестроение в круг, в два круга.	ПИ «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления .	<u>Баскетбол</u> : перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча и двумя от груди. Забрасывание в кольцо Волейбол: Познакомить с элементами игры.(перебрасывание через сетку в парах. Затем добавлять игроков до командного состава) <u>Футбол</u> : Передавать мяч в тройках по кругу. Игра «Обведи кегли и попади в ворота». Игра в футбол.	4. МП/И «Упрямые обезьянки» Стр-62(праздники) 5. « перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга) 6. ПИ«Удочка»	Профилактика насморка. Комплекс №4 (1 неделя)		

Июль					
Подготовительная группа					
Неделя	Строевые упражнения и перестроения	ходьба	бег	Спортивные игры и упражнения	Подвижные игры
В гости к Нептуну	Самостоятельное построение в шеренгу, размыкание смыкание приставным шагом..	Ходьба широким шагом , приставным шагом вперед-назад ,гимнастическим шагом Ходьба в полуприседе.	Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом Бег с ускорением 5х10..	<u>Городки</u> : Бросать биты с кона, затем с полукона, стараясь двумя битами выбить как можно больше городков. Соревноваться в двух командах. выбивать фигуры "Артиллерия" "Серп" "Пулемётное гнездо" <u>Бадминтон</u> : игра «попади в обруч». <u>Футбол</u> : передавать мяч друг другу ногами с расстояния 2.5 м. Удары по воротам.	6. ПИ «Караси и щука» 7. Прыжки через резинку. 8. Игра « Догони свою пару» 9.
Мы веселые ребята.. Дружба.	Самостоятельное построение в шеренгу в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте кругом.	Ходьба. С ритмичными хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка.	Бег со средней скоростью 80-120 метров 2-4 раз, в чередовании с ходьбой	<u>Городки</u> : Соревноваться в командах. Фигуры: "Вилка" ."Колодец" "Стрела" <u>Пионербол</u> . Игра в парах, затем по правилам.	6. ПИ « Ловишка с мячом» 7. Прыжки через короткую скакалку. 8. МП/И «Повтори-ка» Стр62 (праздники) 9. Игра «ловля обезьян»
Мы археологи.	Самостоятельное перестроение в 2, 3 колонны на месте, расчет на первый второй.	Ходьба в разных направлениях змейкой, по кругу, по прямой с поворотом.	Бег сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед	<u>Баскетбол</u> : передача мяча в движении. <u>Футбол</u> : в парах передача мяча в движении. Игра «Сбей кеглю».	6. ПИ «Снайперы» 7. Прыжки через длинную скакалку по 1, парами. ПИгра«Часы проббили ровно...» 8. Прыжки в длину с разбега. 9. Прыжки «Классики»
Неделя опытов с природными материалами.	Самостоятельное перестроение в круг, в два круга.	ПИ «ровным кругом» Ходьба с заданиями для рук.	Бег по кругу, по сигналу со сменой направления.	<u>Футбол</u> : Игра по упрощенным правилам. <u>Городки</u> : Соревноваться в командах. Фигуры: "Самолёт" "Тир" "Письмо"	5. МП/И «Имитация повадок зверей» 6. ПИ « Обезьянки и охотники» 7. Эстафеты.(с мячом) 8. Бег кросс.

## Примерный перспективный план развлечений во 2 младшей группе.

месяц	тема
сентябрь	Физ. развлечение «Колобок» («физкультурные праздники в д/с», стр.29)
октябрь	Физ. развлечение «Вышла курочка гулять» («физкультурные праздники в д/с», стр.5)
ноябрь	Физ. развлечение «Репка» («физкультурные праздники в д/с», стр.26)
декабрь	Физ. развлечение «Ай да зайчики» («физкультурные праздники в д/с», стр.8)
январь	Физ. развлечение «Вот зима-кругом бело» («физкультурные праздники в д/с», стр.23)
февраль	Физ. праздник «Зима красавица» (см. в компьютере)
март	Физ. развлечение «Весна, весна на улице» («физкультурные праздники в д/с», стр.24)
апрель	Физ. развлечение «Усатый полосатый» («физкультурные праздники в д/с», стр.13)
май	Физ. развлечение «Есть у солнышка друзья» («физкультурные праздники в д/с», стр.20)
июнь	Физ. развлечение «Вот поезд наш едет» («физкультурные праздники в д/с», стр.12)
июль	Физ. праздник «Иван купала»
август	Физ. развлечение «Красная шапочка» (музыка в компьютере)

## Примерный перспективный план развлечений в средней группе.

месяц	тема
сентябрь	Физ. развлечение «Осенние старты» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.27)
октябрь	Физ. развлечение «Обруч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.26)
ноябрь	Физ. досуг «Репка» («физкультурные праздники в д/с», стр.26)
декабрь	Физ. досуг «Мой веселый звонкий мяч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.80)
январь	Физ. развлечение «Зимние забавы» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.96)
февраль	Физ. развлечение «Ура! Зимние каникулы» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.112)
март	Физ. развлечение «Весна, весна на улице» («физкультурные праздники в д/с», стр.24)
апрель	Физ. развлечение «Усатый полосатый» («физкультурные праздники в д/с», стр.13)
май	Физ. досуг «Мой веселый звонкий мяч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.80)
июнь	Физ. досуг «Обруч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.26)
июль	Физ. досуг «Обруч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.26)
август	Физ. развлечение «Красная шапочка» (музыка в компьютере)



## Примерный перспективный план праздников и развлечений в старшей группе.

месяц	тема
сентябрь	Физ. праздник «Осенние старты» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.27)
октябрь	Физ. досуг «Обруч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.26)
ноябрь	Физ. досуг «Азбука уличного движения» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.68)
декабрь	Физ. досуг «Зимние забавы» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.96)
январь	Физ. праздник «Физкульт-Ура!» (Конспект разработанный мной)
февраль	Физ. праздник «Мама,папа,я-спортивная семья» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.140. )
март	Физ. досуг «Лесная сказка» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.120)
апрель	Физ. досуг «Небывальщина» («физ. культура в дошкольном детстве», стр. 149)
май	Физ. досуг «С элементами спортивного ориентирования» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.209)
июнь	Физ. досуг «Остров невезения» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.182)
июль	Физ. досуг «Мы ловкие, мы быстрые» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.224)
август	Физ. досуг «Праздник скакалки» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.225)

## Примерный перспективный план праздников и развлечений в подготовительной группе

месяц	тема
сентябрь	Физ. праздник «Осенние старты» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.27)
октябрь	Физ. досуг «Обруч» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.26)
ноябрь	Физ. досуг «Азбука уличного движения» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.68)
декабрь	Физ досуг «Здравствуй зимушка зима» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.133)
январь	Физ. досуг «Ура! Зимние каникулы» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.112)
февраль	Физ. праздник «Мама, папа, я-спортивная семья» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.140. )
март	Физ. досуг «Проводы зимы.» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.163)
апрель	Физ. досуг «Небывальщина» («физ. культура в дошкольном детстве», стр. 149)
май	Физ. досуг «С элементами спортивного ориентирования» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.209)
июнь	Физ. досуг «Остров невезения» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.182)
июль	Физ. досуг «Мы ловкие, мы быстрые» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.224)
август	Физ. досуг «Праздник скакалки» («физ. культура в дошкольном детстве», стр.225)

# Организационный раздел

## Организация предметно-развивающей среды.

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования для физкультурного зала	Количество
1.	Мешочки для метания с гранулами (20 штук) 100–200 г	18
2.	Флажки разноцветные	40
3.	Мячи резиновые (различного диаметра)	15
4.	Комплект мячей-массажеров	20
5.	Фитбол (диаметр не менее 45 см)	4
6.	Футбольные мячи	2
7.	Пластмассовые мячи диаметр 7 см разного цвета (синие, желтые, красные, зеленые)	30 шт.
8.	Тоннель	1

9.	Мягкие модули для спортивных игр и соревнований высотой 10 см диаметром 15 см)	6 шт
10.	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	6
11.	Комплект следочков, ладоней и ступней из линолеума	3 пары
12.	стойка с регулируемой высотой	2
13.	Гимнастические палки пластмассовые, деревянные	20
14.	Массажные палки	15
15.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см синие и зеленые.	6 и 4
16.	Гимнастическая лесенка 2 пролета ширина 60 см высота 4 метра	1
17.	Батут круглый без держателя (диаметр 130 см)	1
18.	Тренажер «Массажный для ходьбы»	1
19.	Ракетки для бадминтона	2 комплекта
20.	Набор воланчиков	1
21.	Мат (ширина 70 см высота 2 метра)	1
22.	Ребристые доски	4 шт
23.	Гладкие доски	2 шт
24.	Сетка для игры в «Волейбол»	1
25.	Баскетбольное кольцо	1
26.	Кегли	40 шт.

27.	Кубики пластмассовые	40 шт.
28.	Пластмассовые гантели	20
29.	Клюшки пластмассовые	4шт.
30.	Шайбы	4
31.	Городки (деревянные, пластмассовые)	2 набора
32.	конусы	4
33.	Веревки по 3 метра	2 шт

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».  
С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».  
На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».  
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладо-вой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.



**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».  
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».  
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».  
С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».  
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

## **Литература.**

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4-лет. М.: Владос, 2015год.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4-5-лет. М.: Владос, 2015 год.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6-лет. М.: Владос, 2015год.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7-лет. М.: Владос, 2015год.
6. Пензулаева. Тренning гимнастика в детском саду. Все возраста. М.: Владос. 2014г.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
9. Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. 2 издание. М.:Просвящение. 2007
10. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Ереминой Р.А. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников. Игры и упражнения. В.:Учитель 2009год.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ В.:Учитель 2005г.
12. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа дошколят. Ростов на Дону. Феникс 2004г.
13. Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. М. Просвещение 2001г.
14. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. М. Творческий центр 2007г.
15. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников М. Аткти 2007г.