

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет ГБДОУ д/с №22  
Протокол №6 от 30.08.2024 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ заведующего ГБДОУ д/с №22  
№68 п.7 от 30.08.2024 года

---

Н.Е.Николаенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре

на 2024-2025 учебный год

Журавлевой Ирины Геннадьевны

Санкт-Петербург  
2024 год



## Содержание

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

- \* цели и задачи реализации рабочей программы
- \* принципы и подходы к формированию рабочей программы
- \* значимые для разработки и реализации программы характеристики

#### 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

#### 1.3. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

### 2. Содержательный раздел

#### 2.1. Возрастные психофизические особенности

#### 2.2. Содержание психолого-педагогической работы

- \* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- \* физическая культура

#### 2.3. Развитие игровой деятельности

#### 2.4. Комплексно-тематическое планирование

#### 2.5. Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Календарный учебный график.

#### 3.2. Режим двигательной активности, формы работы, расписание ОД.

#### 3.3. Условия реализации рабочей программы

- \* особенности организации предметно-пространственной образовательной среды (оборудование)
- \* программное обеспечение (методическая литература)

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И.Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Данная Настоящая рабочая программа (далее – РП) является локальным актом Государственного дошкольного образовательного учреждения детского сада №22 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга и разработана в соответствии с требованиями **нормативных и локальных актов:**

- федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся на уровне дошкольного образования;
- федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- указ Президента РФ В.В. Путина от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- распоряжение Министерства Просвещения РФ №Р-93 от 09.09.2019 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме

- образовательной организации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
  - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
  - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
  - приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
  - письмо Минпросвещения РФ от 19.12.2022 № 03-2110 «Рекомендации по формированию инфраструктуры ДОО и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации ОП ДОО»;
  - письмо Минпросвещения РФ от 03.03.2023 № 03-350 «О направлении методических рекомендаций по реализации Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
  - распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
  - постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года №1642 Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (с изменениями на 20 мая 2022 года);
  - закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями);
  - постановление Правительства СПб от 4 июня 2014 года №453 о государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" (с изменениями на 27 мая 2022 года);
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28);
  - СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2);
  - Устав ГБДОУ д/с №22 Кировского района Санкт-Петербурга;
  - Положение ГБДОУ детский сад №22 Кировского района СПб «О рабочей программе педагога».

РП разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №22 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по познавательному-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом заведующего от 31.08.2023 года №72.

**Сроки реализации РП** – с 02.09.2024 по 31.08.2025 года.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке – **государственном языке России.**

\* цели и задачи реализации рабочей программы

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

\* принципы и подходы к формированию рабочей программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей. Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия - путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной

активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

- занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом;
- тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползание по скамейке, лазанье по гимнастической стенке, пролезании в обруч;
- круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу;
- занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки;
- занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики;

- контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу, для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90%).

Главное — научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОО должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОО;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОО созданы условия организации развивающей предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- гибкий двигательный режим в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия – 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений;

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

### 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.).

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением. Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.

- Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

#### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения
- Формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, о туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр до 1 кг. Преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формой
- Формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, о туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр до 1 кг. Преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

#### 1. 3. Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста.

#### Оценка физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

#### Быстрота.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

#### Сила.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

#### Скоростно-силовые качества.

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места: для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

#### Ловкость.

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие

ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3-7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы); подлезание под дугу (высота 40 см). Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3. После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

#### УПКС-1

И.п. - О. с.

- 1-левая рука к плечу;
- 2-правая рука к плечу;
- 3-левая рука вверх;
- 4-правая рука вверх;
- 5-левая рука к плечу;
- 6-правая рука к плечу;
- 7-левая рука вниз;
- 8-И.п.

#### УПКС -2

И.п. - О.с.

- 1-правая рука вперед,  
левая рука в сторону;
- 2-правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3-правая рука в сторону, левая рука вверх;
- 4-И.п.

#### УПКС-3

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

- 1-руки в стороны;
- 2-вращение правой  
рукой на 360°;
- 3-правая рука вниз;
- 4-И.п.

При непосредственной помощи экспериментатора, направляющего движение рук, ребенку предлагается запомнить порядок выполнения движений.

#### Выносливость.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100

м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

#### Гибкость.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

#### Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста

ПОЛ	НАКЛОН НИЖЕ УРОВНЯ СКАМЕЙКИ
	4 года
Мальчики	3см — 7 см
Девочки	2см — 6 см
	5 лет
Мальчики	2см — 7см
Девочки	4см — 8см
	6 лет
Мальчики	3см — 6см
Девочки	4см — 8см

#### Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста, ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

- «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
- «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности

отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

### **Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста**

#### Ходьба обычная

Младший возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).
3. Согласованные движения рук и ног.
4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободные движения рук от плеча.
3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы.

Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

#### Бег

Младший возраст. Бег на скорость.

1. Туловище прямое или немного наклонено вперед.
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50°).
4. Ритмичность бега.

Старший возраст. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега.

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента). Инструктор знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин., фиксируется лучший результат.

#### Прыжки.

Прыжки в длину с места.

Младший возраст.

1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст.

1. И.п.:
  - а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
  - б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад.
2. Толчок:
  - а) двумя ногами одновременно;
  - б) мах руками вперед вверх.
3. Полет:
  - а) руки вперед вверх;
  - б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление:
  - а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;
  - б) положение рук свободное.

Старший возраст.

1. И.п.:
  - а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед;
  - б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок:
  - а) двумя ногами одновременно (вверх вперед);
  - б) выпрямление ног;
  - в) резкий мах руками вперед вверх.
3. Полет:
  - а) туловище согнуто, голова вперед;
  - б) вынос полусогнутых ног вперед;
  - в) движение рук вперед вверх.
4. Приземление:
  - а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
  - б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
  - в) руки движутся свободно вперед — в стороны;
  - г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (впрыгивание)

Младший возраст.

1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища.

2. Толчок: одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.
4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

Средний возраст.

1.И.п.:

- а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены;
- б) полуприседание;
- в) руки свободно движутся назад.

2. Толчок:

- а) двумя ногами одновременно;
- б) мах руками вперед вверх.

3.Полет:

- а) ноги почти прямые;
- б) руки вверх.

4. Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню;
- б) руки вперед - в стороны.

Старший возраст.

1.И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

2. Толчок:

- а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног;
- б) резкий взмах руками вперед вверх.

3. Полет:

- а) туловище вытянуто;
- б) руки вперед вверх.

4.Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты;
- б) туловище наклонено,
- в) руки вперед — в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

### Прыжки в длину с разбега

Старший возраст.

1.И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед;

б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок:

- а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх;
- б) прямое положение туловища;
- в) руки вперед вверх.

3. Полет:

- а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону;
- б) наклон туловища вперед, группировка;
- в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад.

4.Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях;

в) руки свободно движутся вперед.

### Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

Старший возраст.

1. И.п.:

- а) разбег с ускорением на последних шагах;
- б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук.

2. Толчок

- а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой;
- б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.

3. Полет:

- а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка;
- б) руки вперед вверх.

4. Приземление:

- а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню;
- б) туловище наклонено вперед;
- в) руки свободно движутся вперед;
- г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

#### Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1-2 пробные попытки (при высоте 30-35 см).

### Метание.

#### Метание вдаль.

Младший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах: небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

## Метание в горизонтальную цель

Младший возраст.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

2.Бросок:

а) резкое движение рукой вверх - вниз;

б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.п.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание).

2. Замах:

а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой;

б) попадание в цель.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2.Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

## Метание в вертикальную цель.

Младший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.

3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2.Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2.Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад-вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

4.Заключительная часть: сохранение равновесия.

## Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20 м, ширина 5-6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

## Лазанье.

### Лазанье по гимнастической стенке.

Младший возраст.

1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки.
2. Чередующийся шаг.
3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.

Старший возраст.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

### Методика обследования лазанья.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1-2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска.

По результатам анализа диагностики (экспресс - диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, инструктор уточняет для детей каждой группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми. Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс -диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Возрастные психофизические особенности

#### Вторая группа раннего возраста

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребёнок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами.

#### Вторая младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны, их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте – развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазанья, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит».

Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

#### Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальному проявлению детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно-ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

#### Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у

большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазанья, бега, различных видов прыжков.

#### Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

### 2. 2. Содержание психолого-педагогической работы

\*формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### Вторая 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 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 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. 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»; 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, тележками, 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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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. 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. 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 разбегаться, 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 перелезть 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).

### 2. 3. Развитие игровой деятельности

#### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Подвижные игры. Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

#### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Подвижные игры. Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к самостоятельному выполнению правил. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

#### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Подвижные игры. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми. Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

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

Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения. Развивать инициативу, организаторские способности. Воспитывать чувство коллективизма. Подвижные игры. Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Учить справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к спортивным (бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и народным играм.

### 2.4. Комплексно-тематическое планирование

Вторая младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты интегративных качеств: умеют ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором, владеют основными видами движений. Умеют строиться в колонну по одному.				
Вводная часть	Ходьба (Х) и бег(Б) группами в прямом направлении, Х и Б группой в прямом направлении, Х и Б в колонне (К) с выполнением заданий, Х и Б по кругу; построение в круг			
ОРУ	-----	Без предметов.	Без предметов.	Без предметов.
Основные виды движений	1.Х между 2 линиями (Ш 25 см, Д 3 м)	1. Прыжки на 2 ногах на месте	1. Прокатывание мячей	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени под шнур (В 50 см)
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Заключительная часть	Ходьба за инструктором «пойдём тихо, как мыши».	Игровое задание «Найди птичку»	Ходьба в К по одному	Игра м/п «Найди зайку».

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег; при перепрыгивании приземляются на полусогнутые ноги. Энергично отталкивают мяч при прокатывании друг другу.				
Вводная часть	Х и Б в К по одному; Х и Б по кругу; Х в К, Х и Б в рассыпную с выполнением заданий; Х и Б по кругу с поворотом			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом
Основные виды движений	1.Х по доске(Ш 25 см, Д 2 м) 2. Прыжки через шнур	1. Прыжки из обруча в обруч	1. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Лазание под шнур (50 см) 2.Х и Б между предметами (5-6

		2. Прокатывание мячей друг другу	2. Ползание между предметами	шт на расстоянии 50 см)
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Заключительная часть	Х в К по одному с мячом	Игра м/п «Машины в гараж».	Игра м/п «Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному.

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки на двух ногах. Приземляются на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты, сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				
Вводная часть	Х и Б в К с выполнением заданий, Х в К с высоким подниманием колен, Б руки в стороны; Х и Б по кругу с поворотом; Х и Б в К с выполнением заданий			
ОРУ	С ленточками	С ленточками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. Х по доске (Ш 25 см, Д 2 м) 2. Прыжки на одной, на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст. 2 м).	1. Прыжки в обруч и из обруча. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мячей между предметами 2. Ползание на четвереньках между предметами	1. Ползание по доске 2. Х по доске
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Заключительная часть	Игра м/п «Машины в гараж»	Игра м/п «Где спрятался мышонок»	Х в К по одному	Х в К за «комаром»

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Умеют ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала, сохраняя равновесие.

Вводная часть	Ходьба и бег в рассыпную, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Перестроение в два звена.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), руки за голову. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки (высота 20 см) на мат. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Прокатывание мячей в ворота друг другу (расст. 1.5-2 м). 2. Подлезание под дугу (высота 50 см).	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Птички и птенчики»
Заключительная часть	Игра м/п «Снежинки»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по доске, мягко приземляются на полусогнутые ноги.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, парами. Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой по сигналу. Перестроение в колонну по одному.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (расст. 2м).	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2. Прокатывание мяча вокруг кегли.	1. Прокатывание мячей друг другу, через ворота (расст. 1,5-2 м). 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Кролики»	«Трамвай»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»

Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Найди собачку».	Игра м/п «Угадай, кто кричит».	Ходьба в колонне по одному.
----------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Прокатывают мяч в прямом направлении, спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги, пролезают в обруч, не касаясь руками пола.				
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий для рук.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С кубиками	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба, перешагивая через шнуры. 2. Прыжки из обруча в обруч.	1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Птички в гнёздышках»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Угадай, кто кричит».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч двумя руками и ловят его, прокатывают мяч между предметами.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу. Перестроение в колонну по одному, перестроение в пары. Перестроение в три звена.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С мячом

Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку к носку. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Найдём зайку»	Ходьба в колонне по одному

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч вверх, о пол и ловят его двумя руками.				
Вводная часть	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Перестроение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С ленточками	С ленточками
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Прыжки в длину с места.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по доске.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
Заключительная часть	Игра м/п «Найдём лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Бросают мяч о пол, ловят его двумя руками. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу. Ходьба с выполнением упражнений для рук.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С палкой	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота 25 см). 2. Перепрыгивание через шнуры.	1. Прыжки в длину с места. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Заключительная часть	Игра м/п «Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне, с остановкой по сигналу. Бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p>			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручами
Основные виды движений	<p>1. Ходьба и бег между двумя линиями. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах вверх. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 2. Лазание под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.</p>	<p>1. Ходьба по доске. 2. Лазание под шнур. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне, с упражнениями для рук.	Игра м/п «Где постучали?»

### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне с перешагивание через шнуры. Ходьба и бег врассыпную. Построение в круг.</p>			
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Лазанье под дугу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Лазанье под шнур. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Угадай, где спрятано»	Игра м/п «Угадай, кто позвал?»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Бросают мяч вверх и ловят двумя руками.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.			
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 2. Перебрасывание мяча друг другу.	1. Броски мяча о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание в прямом направлении. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ходьба по скамейке. 2. Ползание по скамейке. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Спрыгивают со скамейки на полусогнутые ноги.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ползание в прямом направлении. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Ползание по скамейке. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки на двух ногах до обруча.
Подвижные игры	«Лис и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди цыплёнка»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Игра м/п «Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. Ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по канату. 2. Прыжки на двух ногах через канат. 3. Подбрасывание	1. отбивание мяча о пол одной рукой и ловля двумя. 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание в прямом направлении.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки на двух ногах

	мяча вверх и ловля его двумя руками.	продвигаясь вперёд. 3. Ходьба на носках между предметами.	3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	между предметами.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
Заключительная часть	Игра м/п «Найдём кролика»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, метание. Бросают мяч вверх и о пол, ловят двумя руками.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с остановкой по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба, перешагивая через предметы. 2. Прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ходьба на носках, руки на поясе.	1. Метание мешочков. 2. Ползание по скамейке. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по скамейке. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»
Заключительная часть	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке.

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по скамейке. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье по стенке. 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п	Игра м/п

#### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, метание, ползание. Сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную. Ходьба с остановкой по сигналу.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке.	1. Прыжки в длину с места.	1. Метание мешочков.	1. Ходьба по скамейке.

	2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Метание мешочков.	2. Метание мячей в вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой и ловля двумя.	2. Ползание по скамейке. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	2. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра м/п «Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Сохраняют устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Ходьба и бег парами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с высоким подниманием колен.			
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки через шнуры. 3. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Метание мешочков.	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по скамейке. 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Лазанье на стенку. 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»

Заключительная часть	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Найдём зайца»	Ходьба в колонне по одному
----------------------	----------	----------------------------	-------------------------	----------------------------

### СТАРШАЯ ГРУППА

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Пролезают в обруч, не касаясь руками пола.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами. 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля двумя.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по скамейке. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом.	1. Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Ходьба, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Мы весёлые ребята»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»
Заключительная часть	Игра м/п «У кого мяч?»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне, с заданием для рук.

#### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, метание, ползание. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.				

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках.			
ОРУ	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Передача мяча двумя руками от груди.	1. Прыжки со скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Ползание на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Ходьба по скамейке.	1. Ползание на четвереньках. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки на препятствие.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси - лебеди»
Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Игра м/п «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Летает — не летает»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Пролезают в обруч, не касаясь обода.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С мячом	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Ведение мяча в ходьбе.	1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Ходьба на носках между предметами.	1. Подлезание под шнур. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении.	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»

Заключительная часть	Игра м/п «Найди и промолчи»	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «У кого мяч?»
----------------------	-----------------------------	----------	----------------------------	------------------------

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Бросают мяч о пол и ловят двумя руками.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, с переходом на скамейку. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Переброска мячей в парах.	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой 3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по скамейке на четвереньках, с мешочком на спине. 3. Ходьба по скамейке боком.	1. Лазанье до верха стенки. 2. Ходьба по скамейке боком. 3. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком между колен.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Игра м/п «Сделай фигуру»	Игра м/п «У кого мяч?»	Игра м/п «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С кубиком	С шнуром	На скамейке	С обручем

Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Переползание через предметы и подлезание под дугу. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Пролезание в обруч, не касаясь пола. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове.	1. Лазанье на стенку. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки через шнуры.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Энергично отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги при прыжках.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу.			
ОРУ	С палкой	С мячом	На скамейке	Без предметов
Основные виды движений	1. Бег по скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину.	1. прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Перебрасывание мяча одной и ловля двумя руками в шеренгах.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух	1. Лазанье на стенку. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами.

			ногах через шнуры.	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси - лебеди»
Заключительная часть	Игра м/п	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, метание, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег в рассыпную.			
ОРУ	С мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. прыжки на двух ногах через предметы. 3. Переброска мячей друг другу.	1. прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Ходьба по скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчёлы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности
--

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную.			
ОРУ	С палкой	Со скакалкой	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 3. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.	1. Прыжки на месте через скакалку. 2. Прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ходьба по скамейке. 3. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	1. Лазанье на стенку. 2. Перепрыгивание через канат вправо и влево. 3. Ходьба на носках между предметами.
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Угадай, чей голосок?»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание. Бросают мяч о пол и ловят его двумя руками.				
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба и бег с ускорением.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Забрасывание мяча в корзину. 3. Лазанье под дугу.	1. Броски мяча о пол и ловля двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком.	1. Ползание по скамейке на животе. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы.

	продвигаясь вперёд. 3. Броска мяча о стену.		3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щуки»
Заключительная часть	Игра м/п «Что изменилось?»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Переброска мячей в шеренгах.	1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Переброска мяча в шеренгах. 3. Упражнение в ползании - «Крокодил»	1. Бросание мяча одной рукой и ловля двумя. 2. Ползание по скамейке. 3. Ходьба по скамейке.	1. Лазанье в обруч. 2. Ходьба боком приставным шагом через предметы. 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

#### ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, ползание, прыжки. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег через препятствия. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С обручем	На скамейке	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3. Переброска мячей друг другу.	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мячей одной рукой продвигаясь вперёд. 3. Лазанье в обруч на четвереньках.	1. Ведение мяча по прямой. 2. Ползание по скамейке. 3. Ходьба по рейке скамейки.	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Эхо»	Игра м/п «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по скамейке.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с заданием для рук. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки через скакалку. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 3. Передача мяча в шеренгах.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание на ладонях и ступнях в	1. Лазанье по стенке. 2. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. 3. Забрасывание мяча в корзину.

	3. Броски мяча в корзину.		прямом направлении. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом.	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Заключительная часть	Игра м/п «Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Сохраняют равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с упражнениями для рук. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	В парах	Без предметов	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Переброска мячей друг другу. 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	1. Прыжки на ногах между предметами. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание под шнур правым и левым боком.	1. Перебрасывание мячей в парах. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прыжки со скамейки на мат.	1. Лазанье по стенке. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Эхо»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Эхо»

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, лазанье, прыжки. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками.

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег враспынную.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча о стену и ловля после отскока. 3. Ползание по скамейке.	1. Переброска мячей друг другу. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. 3. Ходьба на носках между предметами.	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по рейке скамейки. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Эхо»	Игра м/п

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, метание, лазанье, ползание. Сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по рейке скамейки. 2. Прыжки между предметами. 3. Броски мяча в середину между шеренгами.	1. Прыжки на двух ногах между предметами. 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами.	1. Лазанье по стенке. 2. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. 3. Метание мешочков в	1. Лазанье на стенку. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки из обруча в обруч.

		3. Переброска мячей друг другу в парах.	горизонтальную цель.	
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Не попадись»	«Жмурки»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Угадай, чей голосок?»

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье. Сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.			
ОРУ	С мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 3. Эстафета с мячом.	1. Прыжки через шнуры. 2. Переброска мячей в парах. 3. Ползание на четвереньках по скамейке.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	1. Лазанье под шнур прямо и боком. 2. Эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через скакалку.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, метание. Энергично отталкиваются и приземляются на полусогнутые ноги.

Вводная часть	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С мячом	С обручем	Без предметов	На скамейке
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Переброска мячей друг другу в парах.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Эстафета с мячом. 3. Лазанье под шнур в группировке.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прыжки через скакалку.	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. 2. Переброска мячей друг другу в парах. 3. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники»	«Салки с ленточкой»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют основными видами движений — ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Сохраняют равновесие при ходьбе по повышенной опоре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне. Перестроение в пары. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.			
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. 2. Бросание мяча вверх одной и	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Лазанье под шнур прямо и боком.	1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки между предметами на

	ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	3. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	правой и левой ноге. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом.
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Заключительная часть	Игра м/п «Великаны и гномы»	Игра м/п «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	Игра м/п «Летает — не летает»

## 2.5. Основные направления и формы взаимодействия с семьёй

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОО, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям)

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье. Только опираясь на семью, совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Календарный учебный график, расписание организованной образовательной деятельности.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год разработан в соответствии с пунктами 9 статьи 2, пунктом 10 статьи 13 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

#### Регламентирование образовательного процесса на учебный год

Содержание			Дата	
Начало учебного года			02.09.24	
Окончание учебного года			31.08.25	
Летний оздоровительный период			02.06.2024 – 12.07.2025	
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками			*4 ноября День народного единства *7 января Рождество Христово *23 февраля День защитника Отечества *8 марта Международный женский день *1 мая Праздник Весны и Труда *9 мая День Победы Выходные дни: 04.11; 30.12- 08.01; 23.02; 08.03 -10. 03; 01.05-02. 05;09.05	
Период адаптации для детей раннего возраста			Месяц с момента поступления	
Продолжительность учебной недели			5 дней	
Продолжительность учебного года (количество полных недель) 1 полугодие			39 недель 2 полугодие	
Продолжительность полугодия	Число недель	Период каникул	Продолжительность полугодия	Число недель
с 02.09.2024 по 27.12.2025	17	с 30.01.2024 по 08.01.2025	с 09.01.2025 по 31.05.2025	22

Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования	Начало года: 3, 4 неделя сентября Конец года: 2, 3 неделя мая
--	--

Планирование занятий производится в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

### 3.2. Режим двигательной активности, формы работы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года №5, №4	4-5 лет №7, №3	5-6 лет №8	6-7 лет №6
Физкультурные занятия	в помещении (1 на улице)	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	3 раза в неделю 25-30	3 раза в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5 - 6	ежедневно 6 - 8	ежедневно 8 - 10	ежедневно 10 - 12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкульт-минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут

Активный отдых	физкультур- ный праздник	—	2 раза в год 45	2 раза в год 60	2 раза в год 60
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Самостоя- тельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### 3.3. Условия реализации рабочей программы

\*особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

#### Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в соответствии ФГОС ДО

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к образовательной предметно-пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Образовательная предметно-пространственная среда ДОУ – это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования, а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ. Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность соперничать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности. В приоритете в нашем дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазанья; для общеразвивающих упражнений.

Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. Образовательная предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей. Образовательная предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от

меняющихся интересов и возможностей детей. Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов входит традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, волейбольная сетка, баскетбольные кольца.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению. В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.

- Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно прикрепится к стене.
- Канаты укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков.
- Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки) размещаются вдоль стен зала.
- Доски положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.
- Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки, кегли, флажки, дуги для подлезания и перешагивания) хранятся на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию

детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закалывающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная организованная деятельность.

\*программное обеспечение (методическая литература)

1. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №22 Кировского района СПб.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2014.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2014.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2002.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2013.
9. Гуменюк Е.И. Неделя здоровья в детском саду. - СПб.: Детство — Пресс, 2013.
10. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
11. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 1981.
12. Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе. - М.: Просвещение, 1983.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
14. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М.: Просвещение, 1984.
15. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. - М.: Владос, 1999.
16. Леонтьева В.Б. Праздники для детей 4-10 лет. - Минск: Юнипресс, 2001.
17. Воронова Е.К. Игры — эстафеты для детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2009.
18. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
19. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
20. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойнович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - С. П., 2003.
21. Поляков С. Д., Хрущев С. В. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников. Методическое пособие. - М., 2006.
22. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М., 2005