«Принято»

На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ЧДОУ
«Детский сад «Золушка»

_____/Пасонова И.А../

Приказ № 045 «29 »08_2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
На 2023-2024 учебный год

Составитель: Инструктор по физической культуре Динер Татьяна Анатольевна

2023 г.
Бийск

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел……...2

1.1. Пояснительная записка ……3
1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы …….3
Нормативно-правовые документы ……4
1.3 Планируемые результаты освоения рабочей программы …… …….5
1.4 Система педагогической диагностики(мониторинг) достижения детей……7
1.5 Характеристика возрастных особенностей детей ……8
1.6 Дошкольный возраст (от трех до семи лет) …….8
Вторая младшая группа (четвертый год жизни) ……..8
Средняя группа (пятый год жизни) ……10
Старшая группа (шестой год жизни) ……...12.
Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни) ……..13
2.Содержательный раздел ……..16
2.1 Содержание образовательной деятельности Физическое развитие ……16
2.2. Интеграция с другими образовательными областями …….38
2.3 Формы организации ……..44
2.4 Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам……45
2.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений……..88
2. 6 Формы взаимодействия с родителями……..89
3 Организационный раздел…………90
3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды……..90

1.1. Пояснительная записка

Цель рабочей программы: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5) сотрудничество Организации с семьѐй;
6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9) учѐт этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год (1 сентября 2023 года – 31 августа 2024 года).

1.3. Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Возраст	Планируемые результаты
К трем годам	ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.
К четырем годам	ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.
К пяти годам	ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера,

	ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гиманастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.
К шести годам	ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действия других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.
К семи годам	ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием

	импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во врем пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.5. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и др.

Инструментарий для педагогической диагностики

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики

1.6. Характеристика возрастных особенностей детей

Дошкольный возраст (от трех до семи лет)

Вторая младшая группа (четвертый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Функциональное созревание

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

Психические функции. В три-четыре года память ребенка носит непроизвольный, непосредственный характер. Наряду с непроизвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребѐнка носит непроизвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Детские виды деятельности. Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

Саморегуляция. В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

Личность и самооценка. У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

Средняя группа (пятый год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппаратаассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятиеопосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно- схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планированиепоследовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными

видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

Старшая группа (шестой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек

– от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пятьлет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является

основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину (*«полуростовой скачок роста»*), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутам у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным

построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтения. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности Физическое развитие

Возраст	Задачи	Содержание
От 3 до 4 лет	продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость; формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания,	Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организовывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений. Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка,приседание, поворот и др.). Упражнение в равновесии по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см). Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке

	закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.	(ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.). Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом. Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5 2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1-1,5 м, к концу года до 2-2, 5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд). Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий,

		различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру. Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано». Спортивные упражнения3 Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в

		зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых. Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения. День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.
От 4 до 5 лет	продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также

	оптимальной двигательной деятельности обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности; продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку; формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость; воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений; воспитывать интерес и положительное отношение к	подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см). Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

	физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.	Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м. Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево. Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель. Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

		Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки; ходьба п округу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению

		правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц»,«Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору»,«Водяной» и др. Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за

		бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не токать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.
От 5 до 6 лет	продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично,	Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую

	осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений; учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях; формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; сохранять и укреплять	инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей тематикой. Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнение в равновесии: ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3—4 раза

	здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	до 20—30 м по 2—3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой. Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра. Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.).

		Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колоны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает

		взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками»,«Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости:«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо»,«Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости:«Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки»,«Дударь». Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом»,«полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за

		предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом. Спортивные игры : Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год,

		продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры- эстафеты, спортивные игры Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки*. Туристские прогулки и экскурсии* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,
От 6 до 7 лет	продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;	Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину,

	развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности; формировать осознанную потребность в двигательной активности; сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте,	осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Ходьба: в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Упражнение в равновесии: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3—4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлѐстыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом;

	спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.	в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10— 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнѐнных условиях 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров). Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе. Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель. Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на

		ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами. Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации

		движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта». Спортивные упражнения6*. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона). Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом

		(с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. Спортивные игры7*. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять

		по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдаюшимся спортсменам.

		Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристкой прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2 Интеграция с другими образовательными областями.

«Познавательное развитие»

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью *«Познавательное* развитие*»*.

• На физкультурных занятиях дети встречаются с элементарными математическими представлениями:

- совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении *(змейкой, по диагонали, в* обратную сторону*)*.

- закрепляем понятия: широкий-узкий, короткий-длинный, геометрические фигуры.

- закрепляем навыки порядкового счета, например, подпрыгнуть на одной *(двух)* ногах указанное количество раз, посчитать количество прыжков до кубика, прыгать по 5 раз на правой и левой ноге, прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.

• Интегрированные физкультурные занятия и экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки.

• При проведении физкультурных досугов и развлечений используются пословицы и поговорки, загадки о временах года, явлениях природы.

На физкультурных занятиях совершенствуются знания о явлениях природы (п/и *«Солнышко и дождик»*, *«Снежинки»*, *«Снежная фигура»*, игра с мячом *«У меня в огороде»*, общественной жизни (п/и *«Поезд»*, *«Самолеты»*, повадках животных, птиц, насекомых (игровые упражнения *«Бабочки»*, *«Цапля»* и др., п/и *«Лягушки»*, *«Воробушки и кот»*, *«Летает, плавает, бегает»*, *«Мыши в кладовой»*, *«Лиса и гуси»* и др.)

Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, легче познают свойства снега, ветра, при плавании знакомятся со свойствами воды.

Интеграция образовательной области *«Физическое развитие»*

с образовательной областью

«Речевое развитие»

• В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

• Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.

• С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

Интеграция образовательной области *«Физическое развитие»*

с образовательной областью:

«Художественно-эстетическое развитие»

• Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

• Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

Музыка влияет на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

• В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

Организация работы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Расписание образовательной деятельности по физическому направлению

Утренняя гимнастика

Недели месяца	Физкультурный зал	Музыкальный зал
1-2	8.00 - 8.10 гр. № 10 (средняя) 8.15 - 8.25 гр. № 8 (старшая) 8.30 - 8.40 гр. № 4 (подготовительная)	8.00-8.10 гр. № 6 (средняя) 8.15 - 8.25 гр. № 3 (старшая) 8.30 - 8.40 гр. № 7 (подготовительная)
3-4	8.00-8.10 гр. № 6 (средняя) 8.15 - 8.25 гр. № 3 (старшая) 8.30 - 8.40 гр. № 7 (подготовительная)	8.00 - 8.10 гр. № 10 (средняя) 8.15 - 8.25 гр. № 8 (старшая) 8.30 - 8.40 гр. № 6 (подготовительная)

Расписание физкультурных занятий (Бассейн) 2023-2024 уч.г.

№	№5 млад.гр.	№9 млад.гр.	№10 средняя	№6 средняя	№8 старшая	№3 старшая	№4 подгот. гр	№7 подгот. гр
Понедельник		физкультура 9.00-9.15		Бассейн 10.15-10.35	Бассейн 10.45-11.10	физкультура 9.35-10.00	Бассейн 11.15-11.45 11.50-12.20	
Вторник	физкультура 9.30-9.45	Бассейн 10.05-10.20	физкультура 9.00-9.20			Бассейн 10.30-10.55		Бассейн 11.05-11.35 11.45-12.15
Среда			Бассейн 10.20-10.40	физкультура 9.00-9.20	физкультура 9.35-10.00		Бассейн 11.05-11.35 11.45-12.15	
Четверг	Бассейн 10.20-10.35	физкультура 9.00-9.15			Бассейн 11.25-11.50	Бассейн 10.50-11.15		физкультура 9.40-10.10
Пятница	физкультура 9.00-9.15		Бассейн 10.40-11.00	Бассейн 10.10-10.30			физкультура 9.40-10.10	Бассейн 11.05-11.35 11.45-12.15 Бассейн

,Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением область «Физическое развитие»

Вид двигательной деятельности	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа	Периодичность и особенности организации
Занятия по физической культуре	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	1 раз в неделю. В тёплое время года занятия проводятся на улице.
Занятия по обучению плаванию	15 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин.	2 раза в неделю.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно в физкультурном, музыкальном залах. В летний период на улице.
Динамические паузы между занятиями	2 мин	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
Физкультминутки и энергизаторы	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, в зависимости от вида занятия.
Подвижные игры на прогулке утром и вечером	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	Ежедневно, 1-2 подвижные игры.
Игры малой подвижности	5-7 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно в группе и на прогулке.
Вид двигательной деятельности	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа	Периодичность и особенности организации

Гимнастика пробуждения, включающая дыхательные упражнения, самомассаж, коррегирующие упражнения, закаливание.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно после дневного сна.
Оздоровительный бег			3-7 мин.	8-10 мин	1 раз в неделю на утренней прогулке, с учётом погодных условий.
Индивидуальна работа с детьми по освоению основных видов движений	5-7 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно на прогулках и в группах в свободное время.
Целевые прогулки	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	1 раз в месяц
Туризм: выезд на природу, походы на выставки, экскурсии			60 мин.	60 мин.	В тёплое время года
Физкультурно-спортивные праздники	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе.
Физкультурные развлечения	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	30-35 мин.	1 раз в 2 месяца
Дни здоровья, каникулы.	20-25 мин.	25-30 мин	30-35 мин.	30-35 мин.	1 раз в квартал. Отменяются все виды учебной деятельности.
Неделя здоровья	20-25 мин.	25-30 мин	30-35 мин.	30-35 мин.	Двигательный режим насыщается играми, музыкальными и физкультурными развлечениями, трудом на природе. Утренняя гимнастика проводится в игровой форме.
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25 мин.	25-30 мин	30-35 мин.	30-35 мин.	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их состояния здоровья.

2.3 Формы организации

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		**самостоятельная двигательная деятельность детей**	**Двигательная деятельность в семье**
организованная образовательная деятельность	**Двигательная деятельность в режимных моментах**		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Занятия по обучению плаванию	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - музыкально-ритмическая, Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие - классические,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседы Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Вторая младшая группа (3- 4 года)

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

Физическая культура – 2 раза в неделю: 15 мин.

Занятия в бассейне – 1 раз в неделю, продолжительность 15 мин.

2.4 Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам .

(составлено с учетом физкультурных занятий в детском саду (автор Пензулаева).)

Вторая младшая группа

ходьба	бег	прыжки	равновесие	метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
стайкой парами врассыпную в колонне по одному с высоким поднимание м колена	стайкой парами врассыпную в колонне по одному змейкой между линиями	ритмичные приседания и выпрямления на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя на двух ногах на месте в паре	ходьба по дорожке (шир.20-25 см) ходьба с перешагиванием через предметы h=10-15 см ходьба по доске (шир. 20 см.) ходьба по скамейке ходьба по скамейке с выполнением	прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты катание мяча друг другу прокатывание мяча под дугу прокатывание мяча между предметами бросание мяча об пол и ловля, стоя на месте ловля мяча, брошенного	на четвереньках по прямой (4-5 м) ползание по доске ползание по скамейке подлезание под дугу на четвереньках подлезание под высокую дугу, не касаясь руками пола	Догонялки с персонажем Бегите ко мне Догони мяч Кот и цыплята Найди пару Мой веселый звонкий мяч

змейкой перешагивая через предметы на носках с остановкой по сигналу		вверх с целью достать предмет спрыгивание со скамейки (h=15-20 см) с продвижением вперед в длину с места (40-50 см) спрыгивание с h=20 см в круг	задания ходьба по скамейке с мячом над головой ходьба по следам, кирпичикам (расстояние между следами 20-25 см) ходьба, перешагивая из обруча в обруч	воспитателем (расстояние 70-90 см. 1-1,5 м) бросание мяча вперед из-за головы бросание вверх и ловля метание на дальность метание в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см метание в вертикальную цель с расстояния до 1 м.	пролезание в обруч, не касаясь пола руками	Кот и мыши У медведя во бору Солнышко и дождик Лошадки Птички летают Воробушки автомобиль

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Пойдем в гости к зайчику	Ходьба стайкой на носках за воспитателем, бег врассыпную	Без предметов		Прыжки с продвижением вперёд через палки, лежащие на полу		Перелезание через скамейку	«Зайка серенький сидит»
В гостях у лисички	Ходьба и бег друг за другом парами.	Без предметов	Ходьба по дорожке (длина 4 м. ширина 20 см)		Забрасывание предметов в корзину		«Догонялки с лисичкой»
Пойдем в гости к мишке	Ходьба друг за другом, покачиваясь на прямых ногах	С погремушками		Прыжки со скамейки на мягкую поверхность		На четвереньках по прямой (4-5 м) до погремушки	«Мишка - лежебока»

В гостях у собачки	Ходьба друг за другом, бег змейкой между предметов	С погремушками	Ходьба по ребристой доске		Прокатывание мяча вдаль от черты		«Лохматый пес»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В осеннем парке	Ходьба широким шагом, Бег по кругу за воспитателем	С листочками		На двух ногах из обруча в обруч		Пролезание под дугой	«Бегите ко мне!»
Осенние листочки	Ходьба по узкой дорожке, с остановкой на сигнал. Прямой галоп.	С листочками	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)		Метание шишек на дальность		«Догоните листочек»
Зайки-попрыгайки	Ходьба на носочках с выполнением заданий для рук. Бег	Без предметов		Спрыгивание с невысокой поверхности		Пролезание в высокие ворота, не касаясь пола руками	«Зайцы и волк»

	змейкой между предметами.						
Птички - невелички	Ходьба боком приставным шагом. Бег врассыпную. По сигналу встать в круг.	Без предметов	Ходьба по узкой дорожке (длина 4 м. ширина 15 см)		Катание мяча друг другу двумя руками		«Воробышки и автомобиль»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в лес	Ходьба в колонне по одному, на носках, выполняя задание для рук.	С шишками		С поворотом вокруг себя		Пролезание в обруч, не касаясь пола руками	«Мишка-косолапый»
В гости к лесным зверятам	Ходьба парами. Бег с изменением направления на сигнал	С шишками	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Лиса и заяц»
Курочка и цыплята	Ходьба боком приставным	Без предметов		Прыжок вверх с целью		Ползание по доске на	«Кот и цыплята»

	шагом Бег врассыпную. На сигнал встать в круг			достать предмет		четвереньках	
Котята	Ходьба в колонне с хлопками над головой. Бег змейкой.	Без предметов	Ходьба по массажным камням.		Прокатывание мяча между предметами		«Ищет деток кошка мама»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весёлые ёжики	Ходьба на носках с дыхательными упражнениями. Бег с изменением направления	С массажными мячами		Прыжки с целью достать предмет		Пролезание в тоннель	«Ёжики и волк!»
Мышки-норушки	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с остановкой на сигнал	С массажными мячами	Ходьба по скамье боком		Забрасывание мяча в корзину		«Мыши и кот»

Что нам нравится зимой	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колена. Бег змейкой	Со снежинками		Спрыгивание со скамейки высотой 15 см		Ползание на четвереньках по скамье	«Снежинки и вьюга»
В гостях у Деда Мороза	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с изменением направления на сигнал	Со снежинками	Ходьба с перешагиванием через брусья (4 шт.)		Метание снежков на дальность		«Догонялки с Дедом Морозом»

Январь

Мотивация	**Ходьба и бег**	**ОРУ**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Ползание, лазание**	**Подвижная игра**
Снеговик-спортсмен	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную	Со снежками		Спрыгивание со скамейки высотой 20 см		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Догонялки со снеговиком»
Зимний лес полон сказочных чудес	Ходьба с перешагиванием через кубики, врассыпную. Бег парами	Со снежками	Ходьба по скамейке с выполнением задания		Метание снежков в цель		«Зайцы и волк»

Белочки	Ходьба по доске ходьба на носках. Боковой галоп	С шишками		На двух ногах с продвижением вперед		Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см)	«Догоните Белочку»
Неваляшки	Ходьба боком по канату. Бег с остановкой по сигналу воспитателя	С погремушкой	Ходьба по наклонной доске		Прокатывание мяча между предметами		Хоровод

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Маленькие мячики	Ходьба в колонне,на носках, на пятках. Бег руки с мячом вытянуты вперёд	С мячом		Прыжки в длину с места (50 см)	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля		«Мой весёлый, звонкий мяч»
Ловкие ребята	Ходьба по ребристой доске. Бег	С мячом	Ходьба по скамейке с мячом над		Прокатывание мяча в ворота	Ползание в ворота на четвереньках	«Мячик к детям прискакал»

	«змейкой»		головой				
По сказке «Колобок»	Ходьба колонне по одному, «змейкой», врассыпную. Бег широким шагом	Без предметов		Прыжки через палки положенные на пол 5 шт.		Пролезание в тоннель	«Хитрая лисичка»
Солдатики	Ходьба колонне с остановкой по сигналу воспитателя. Бег с ускорением	Без предметов	Ходьба по массажным следам и камушкам		Метание мешочков на дальность		«Кавалеристы»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Поступаем в школу физкультуры к Мишке-Топтыжке	Ходьба по камушкам, врассыпную, с остановкой по сигналу. Бег с изменением направления.	С кубиками	Ходьба с перешагиванием через кубики		Метание на дальность		«Бери скорее кубик»
В гостях у	Ходьба с	С кубиками		Спрыгивание		Ползание на	«Поезд»

Мишки-Топтыжки	перешагиванием предметов. Бег по узкой дорожке			со скамейки в круг		четвереньках между кубиками змейкой	
У солнышка в гостях	Ходьба по массажным камушкам, ходьба с выполнением задания для рук. Бег с перепрыгиванием через палки	С лентами	Ходьба по наклонной доске		Бросание мяча вверх и ловля, стоя на месте		«Солнышко и дождик»
На день рождения к Алисе	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С лентами		Прыжки через ленты положенные на пол (5 шт.)		Пролезание в вертикально поставленный обруч	«Жмурки»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Весна, весна на улице	Ходьба врассыпную, ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег «змейкой»	С цветами	Ходьба по скамейке боком		Прокатывание мяча змейкой между цветами		«Ручеёк»

Весной в садочке расцвели цветочки	Ходьба в колонне с приседом на сигнал. Бег с изменением направления	С цветами		На двух ногах с продвижением вперед между цветами		Пролезание под натянутой верёвкой	«Кто быстрей возьмёт цветок»
Автомобили	Ходьба и бег «змейкой» между конусами	С обручем	Ходьба по массажным следам		Метание мешочков на дальность		«Воробушки и автомобиль»
Большие гонки	Ходьба в колонне по одному по ребристой доске. Бег между линиями	С обручем		Прыжки через планки высотой 5 см. (3 шт.)		Пролезание в тоннель	«Цветные автомобили»
Мой весёлый, звонкий мяч	Ходьба на носках, на пятках, скрёстным шагом. Бег врассыпную	С большим мячом			Прокатывание мяча в ворота с расстояния 2 метра	Пролезание в ворота на четвереньках	«Мой весёлый, звонкий мяч»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На солнечной полянке	Ходьба и бег в колонне, перешагивая палки, лежащие на полу на полу	С массажным мячом	Ходьба по скамейке с выполнением задания		В вертикальную цель		«Солнышко и дождик»

На рыбалку!	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп. Лёгкий бег	С массажным мячом		Из обруча в обруч		Подлезание под дугу	«Рыбаки и рыбки» (с ловлей и увертыванием)
На зеленой травушке	Ходьба по массажным следкам в колонне. Бег с ускорением и замедлением на сигнал	С массажным мячом	Ходьба по канату боком и прямо		Забрасывание мячика в корзину с расстояния 1м.		«Догонялки»
Зачетное	Бег на скорость			Прыжки в длину с места	На дальность		

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Средняя группа (4- 5 лет)

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

Физическая культура – 1 раз в неделю продолжительность 20 мин.

Занятия в бассейне – 2 раза, продолжительность 20 мин.

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию
Средняя группа

Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
на носках, пятках врассыпную с высоким подниманием колена в колонне по одному с остановкой по сигналу со сменой ведущего перешагивая через предметы парами «змейкой» в полуприседе	врассыпную в колонне по одному парами «змейкой» со сменой ведущего	ходьба с перешагиванием через предметы ходьба по шнуру ходьба по ребристой доске ходьба с мешочком на голове ходьба по скамейке с выполнением задания ходьба по доске, перешагивая предметы	в длину с места с поворотом вокруг себя между предметами через 5-6 линий на одной ноге поочерёдно из обруча в обруч вверх с места через предметы высотой 10-12 см.	прокатывание мяча между предметами прокатывание обруча друг другу прокатывание обруча между предметами перебрасывание мяча друг другу подбрасывание и ловля мяча отбивание об пол двумя руками, одной рукой. бросание мяча двумя руками из-за головы метание на дальность метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель	по прямой и змейкой на четвереньках по скамейке на четвереньках с опорой на кисти, на предплечья на животе подтягиваясь руками подлезание под дугу прямо и боком пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см.	Найди себе пару У медведя во бору Огуречик Самолёты Кот и мыши Цветные автомобили Ловишки Карусели Зайцы и волк Птички и кошка Лошадки Мы весёлые ребята Перелёт птиц Совушка Удочка Нам не страшен серый волк

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное занятие	Бег на скорость 10м			Прыжки в длину с места	Метание на дальность		
Зачётное занятие	Бег на скорость 30м		на время				
Весёлый обруч	В колонне по одному, ходьба на носках на пятках. Бег с остановкой на сигнал	С обручем			Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Самый быстрый»
На именины к Вини-Пуху	Ходьба парами. Бег с изменением направления	С обручем		На двух ногах через 5-6 линий (расстояние 40-50 см.)	Прокатывание обручей друг другу		«Догонялки с Винни»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешест-вие в осенний лес	Ходьба с высоким подни манием колена, бег «змейкой»	С шишками	Ходьба по наклонной доске		Метание шишек в корзину		«Листья на ветру»
Крепкие ручки	Ходьба и бег с препятствями.	С шишками		На двух ногах с продвижением вперёд	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Самолёты»
Цирк	Ходьба на носках на пятках. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по шнуру, руки в стороны «Канатоходцы»		Подбрасыв ание и ловля мяча	Пролезание в вертикально поставленный обруч боком	«Мы весёлые ребята»
Цирковые лошадки	Ходьба с высоким подниманием колена. Прямой галоп	С флажками	Ходьба с перешагиванием препятствий	На одной ноге со сменой на сигнал		Пролезание в вертикально поставленный обруч прямо.	«Гонки на лошадках»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие на волшебный остров	Ходьба широким, скрёстным шагом. Бег змейкой	С кубиком	Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе	Из обруча в обруч			«Найди себе пару»
Ловкие ребята	Ходьба боком, приставным шагом. Бег «змейкой»	С кубиком	Ходьба по ребристой доске		Метание мешочков на дальность	На четвереньках по прямой	«Ловишки»
Колючий мяч-полезный мяч	Ходьба на носках, на пятках. Бег широким шагом	С массажным мячом	Ходьба по доске, перешагивая предметы		Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1метр	Пролезание под дугу боком попеременно	«Догоните мячик»
Весёлый мяч	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	С массажным мячом		Прыжки попеременно на одной ноге	Отбивание мяча об пол двумя руками		«Воробышки и автомобиль»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
На стадион	Ходьба по ребристой доске. Бег с изменением направления	С гантелями		С в длину с места на дальность	В вертикальную цель		«Мы весёлые ребята»
Пожарные на учении	Ходьба боком, приставным шагом по канату. Бег «змейкой»	С гантелями	Ходьба по наклонной доске			Лазание по гимнастичес-кой лесенке	«Пожарные автомобили»
Полёт на Луну	Ходьба с опорой на кисти и стопы «Луноход». Бег с заданием для рук.	Без предметов	Ходьба по «лунным камням»	Прыжки через 6-7 линий (расстояние 50-60 см.		Ползание на четвереньках «змейкой»	«Строим, строим мы ракеты»
Снеговик-спортсмен	Ходьба с выполнением заданий для рук, Бег по диагонали	Без предметов		С высоты 25 см. на мягкую поверхность «в сугроб»	Метание снежков в горизонталь-ную цель		«Догонялки со Снегови-ком»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зимние забавы	Ходьба в полном приседе. Бег поскоками	Со снежками			Метание снежков на дальность	Катание на ледянках ,оттал киваясь ногами	«Снежинки и вьюга»
Путешест-вие в зимний лес	Ходьба с высоким подниманием колена Бег «змейкой»	Со снежками	Ходьба скользящим шагом на плоских лыжах	Прыжки с продвижением вперёд			«Зайцы и волк»
Путешест-вие в зоопарк	Ходьба врассыпную с остановкой на сигнал Бег с изменением темпа	С палками		Прыжки через канат боком «Кенгуру»		Ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками «Крокодилы»	«Озорные обезьянки»
Волшебная палочка	Ходьба с выполнением заданий для рук,	С палками	Ходьба по палке боком приставным		Прокатывание мяча между палками		Эстафета «Попрыгунчи ки»

	Бег широким шагом		шагом				

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Красной Шапочке	Ходьба врассыпную, парами. Боковой галоп, лёгкий бег	С лентами	Ходьба по скамье через предметы		Метание на дальность		«Нам не страшен серый волк»
В гости к Лисичке	Ходьба по следам интервал 30-40см. Бег врассыпную	С лентами		Прыжки вверх с касанием предмета рукой		Подлезание под шнур	«Лиса в курятнике»
Мой весёлый звонкий мяч	Ходьба в полном приседе Бег поскоками	С малым мячом	Ходьба по мягким модулям		Бросание мяча от груди в верти кальную цель		Мой весёлый звонкий мяч
Колобок-румяный бок	Ходьба с заданием для рук. Прямой галоп.	С большим мячом		Прыжки на двух ногах змейкой		Ползание змейкой на четвереньках	«Догонялки с колобком»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Палочка – выручалочка	Ходьба на носках, на пятках, с изменением положения рук Бег с захлёстом голени назад	С палками	Ходьба по палке боком	Прыжки через палку положенную на высоту 20 см		Пролезание под палку положенную на высоту50см.	«Мы весёлые ребята»
Золотые рыбки	Ходьба с приседанием на сигнал Бег врассыпную	С палками		Прыжки вверх с касанием предмета рукой	Прокаты-вание мяча в ворота с расстояния 2 м.		«Рыбак и рыбки»
Маленькие гномики	Ходьба с притопом	С погремуш	Ходьба по ребристой доске			Пролезание в большие	«Жмурки с колоколь-

	Бег мелкими шажками на носочках	ками				воротца боком	чиком»
Весенние деньки	Ходьба с остановкой на сигнал Бег с заданием для рук	С погремушками		Прыжки через обручи положенные на пол	Метание мешочков на дальность		«Солнечные зайчики»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
В гости к Карлсону	Ходьба с опорой на ладони и стопы Бег по диагонали	С цветами		В высоту с разбега	В вертикальную цель с расстояния 2м.		«Самолёты»
Весна, весна на улице	Ходьба с перешагиванием препятствий Бег поскоками	С цветами	Ходьба по шнуру прямо		В горизонтальную цель с расстояния 2м.		«Цветные автомобили»
Моряки	Ходьба	С флажками	Ходьба по шнуру			Пролезание на	«Акула»

лихие	переменным шагом Бег боковой галоп		боком			четвереньках в тоннель	
Ловкие и быстрые	Ходьба на носках на пятках Бег с изменением направления	С флажками		Из обруча в обруч		Лазание по лесенке	«Едем в гости на лошадке»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
А на дворе месяц май	Ходьба по ребристой доске, по узкой дорожке. Бег с захлёстом голени назад	С султанчика ми	Ходьба по наклонной доске			Ползание по скамейке на животе	«Огуречик»
На зеленой травушке	Ходьба на внешней стороне стопы, с	С султанчика ми		В длину с места	В горизонтальную		«Наседка и цыплята»

	высоким подниманием колена. Лёгкий бег				цель с расстояния 2-2,5м		
Маленькие рыболовы	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба с выполнением задания. Бег поскоками	Без предметов	Ходьба с перешагива-нием через предметы			Ползание по скамейке на животе	«Удочка»
Зачетное	Бег на скорость 10 м.			В длину с места	На дальность		По желанию детей

Содержание образовательной деятельности по физической культуре

Старшая группа группа (5-6 лет)

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

Физическая культура - 1 раз в неделю продолжительность 30 мин.

Занятия в бассейне – 2 раза в неделю продолжительность 30 мин

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию
Старшая группа

Ходьба	**Бег**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Ползание, Лазание**	**Подвижные игры**
с остановкой на сигнал на носках, на пятках врассыпную между предметами «змейкой» парами с выполнением заданий широким, мелким шагом в полуприседе, в полном писеде	с остановкой на сигнал врассыпную между предметами «змейкой» парами с выносом вперёд прямых ног бег с захлёстом голени назад с высоким подниманием колена на скорость	ходьба по гимнастической скамье, выполняя задания ходьба по наклонной доске ходьба по канату прямо и боком ходьба с перешагиванием через предметы	на одной, двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах боком между предметами через предметы через обруч, как через скакалку в длину с места в высоту с разбега (30-40 см.) с высоты 30-40 см.	перебрасывание мяча друг другу подбрасывание и ловля мяча отбивание о пол двумя руками и попеременно на месте и с продвижением вперёд метание в горизонтальную цель метание в вертикальную цель перебрасывание мяча через сетку	ползание на четвереньках между предметами ползание по-пластунски ползание по скамье на четвереньках ползание по скамье на животе лазание по гимнастичес -кой стенке с переходом на другой пролёт	Ловишки Мышеловка Мы весёлые ребята Гуси лебеди Затейники Бездомный заяц Не оставайся на полу Удочка Медведь и пчёлы Охотник и зайцы Попади в цель К принцессе Ручеёк В тёмном лесе есть избушка

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Строевые упражнения. Бег на 10 м.		Стойка на одной ноге на время		Отбивание мяча о пол		
Зачётное	Строевые упражнения. Ходьба. Бег 30 м.			Прыжки в длину с места	Метание на дальность. Подбрасывание и ловля мяча.		
Осень золотая	Ходьба по массажным камням. Хобюба в чередовании с бегом	С малыми мячами		С зажатым между коленями мячом		Пролезание в ворота, прокатывая мяч головой	«Ловишки с лентой»
Сбор урожая	Ходьба боком приставным шагом. Бег с изменением направления	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой		Забрасывание мяча в корзину с расст. 2 м.		«Погрузка овощей»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Экскурсия в осенний лес	Построение в две колонны Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с препятствиями	С гантелями	Ходьба по ребристой доске, ходьба по следам.		Метание шишек в корзину	Ползание на четвереньках под дугой	«Соревнования в осеннем лесу»
Традицион-ная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег широким шагом	С гантелями	Ходьба по скамье с мешочком на голове	Прыжки через предметы высотой 15 см		Лазание по гимнастичес-кой лесенке	«Охотник и зайцы»
Традицион-ная структура занятия	Ходьба с перекатом с пятки на носок Бег по диагонали	Без предметов	Ходьба по верёвке выложенной «змейкой»		Отбивание мяча двумя руками		«Мышка, мышка, где была?
Занятие построен-ное на эстафетах	Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег боковой галоп.	Без предметов	Полоса препятствий: Бег по доске, по канату боком.	Эстафета «Попрыгунчи-ки» (из обруча в обруч)		Эстафета «Тоннель»	«Море волнуется»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Путешествие по городу	Строевые упражнения. Ходьба с приседом на сигнал, по ребристой доске. Бег поскоками	С лентами	Ходьба по скамье с приседом на середине	Прыжки через канат боком с продвижением вперёд	Метание мешочков в цель		«Охотники и звери»
Традицион-ная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с опорой на ладони. Бег со сменой ведущего.	С лентами		Прыжки в высоту с разбега		Ползание на четвереньках по скамье	«Медведь и пчёлы»
Весёлый мяч	Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба перешагивая мячи		Прокатывание мяча вперёд с целью сбить предмет		Эстафета Прыжки с мячом зажатым между коленями
Тренировка футболистов	Строевые упражнения. Ходьба змейкой огибая мячи Бег на прямых ногах	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатым между коленями вправо, влево, вперёд, назад	Отбивание мяча двумя руками и попеременно	Пролезание в вертикально подвешенный обруч	«Кувшин чик»

Декабрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Белая пушистая	Ходьба широким шагом Бег прямой галоп.	Со снежками	Ходьба по мягким модулям, по следам		Снежков в вертикальную цель		«Бери скорей снежок»
Мы весёлые ребята	Строевые упражнения Ходьба с хлопком на счет Бег по диагонали	Со снежками	Ходьба по ребристой доске	Прыжки на одной ноге попеременно		Лазание по лесенке с переходом на другой пролёт	«Мы весёлые ребята»
Тренировка биатлонистов	Строевые упражнения Ходьба широким шагом, мах руками вперёд, назад Бег врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба скользящим шагом на минилыжах		Метание шариков в вертикальную цель		«Догони пару»
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения Ходьба «Пингвины» Бег широким шагом	С гимнастической палкой		Прыжки в длину с места	Подбрасыва-ние и ловля мяча	Пролезание по пластунски под натянутой верёвкой	«Волк во рву»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Забавы зимушки-зимы	Имитационная ходьба «лыжники» Бег с препятствиями	Со снежками	Ходьба по скамье перекладывая снежки из руки в руку над головой		Метание снежков в корзину	Лазание по наклонной доске, скатывание с неё	«Два Мороза»
На катке	Перестроение из колонны в два круга. Ходьба на носках, на пятках Бег поскоками	Без предме-тов	Скольжение на следках пря-мой и боком, прокат с поворотом кругом			Подлезание согнувшись под натянутый шнур	Эстафета «Соревнов ание конькобеж цев»
Традицион-ная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег на прямых ногах	Без предме-тов	Ходьба по скамье, с поворотом вокруг себя	Прыжки со скамьи на мягкую поверхность	Прокатывание мяча вперёд, с целью сбить предмет		«Мыше-ловка»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Пожарные на учении	Перестроение в 2 колонны. Ходьба парами. Бег парами.	С гантеля-ми	Ходьба по канату боком	Прыжки в высоту с разбега		Ползание по пластунски.	Эстафета «Смелые пожар-ные»
Быть здоровыми хотим	Перестроение в три колонны тройками. Ходь-ба в полном при-седе. Бег по диагонали.	С гантеля-ми			Отбивание о пол двумя руками и попеременно	Лазание по гимнастичес-кой лесенке с переходом на другой пролёт	«Мяч капитану» в форме соревно-вания
С элементами ритмики и акробатически х упражнений	Ходьба боком приставным ша-гом с приседом и хлопком, скрёстным шагом. Бег с зах-лёстом голени.	Ритмика без пред-метов(разу чивание комплек-са)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		Метание мешочков в горизонтальную цель	Пролезание через тоннельна четвереньках, в большие ворота	Пробежки через вращаю-щийся шнур
Будем в Армии служить занятие построено на играх и эстафетах	Строевые упражнения. Ходьба парад-ным шагом с по-воротом и оста-новкой на сигнал. Бег в колонне.	Ритмика без пред-метов(разу чивание комплек-са)	«Полоса препятствий» Бег по скамье, прыжки в высоту с разбега.		«Взятие крепости» Метание мешочками в горизонтальную цель	«Маршбросок» Пролезание через тоннельна четвереньках, в большие ворота	«Лётчики, кавале-ристы

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Мы любим цирк	Построение в 2 круга. Ходьба на носках, с зада-ниями для рук. Бег, высоко под-нимая колени.	С обручами	Ходьба по скамье	Прыжки со скамьи в за-данную точку на мягкую поверхность		Пролезание в вертикальный обруч прямо «Тигры»	Эстафета «Джиги-товка»(на деревян ных лошадках
Круговая тренировка с обручами	Расчёт на 2 и перестроение. Ходьба парами. Бег, огибая конусы.	С обручами		Из обруча в обруч 5-6 шт. положенные на пол	Прокатывание обручей в парах	Пролезание в вертикальный обруч правым и левым боком	«Послед-ний герой» аттракци-он
Традиционная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба с перешагиванием через палки 8-10 Бег в колонне.	С султанчика ми	Ходьба по ребристым поверхностям		Перебрасыва-ние мячей че-рез сетку, стоя в парах		«Жура-вель»
Традиционная структура занятия	Ходьба шеренгой вперёд, назад. Бег с поворотом на сигнал.	С султанчика ми		Прыжки через вращающийся шнур		Лазание по гимнастичес-кой лесенке	«Караси и щука»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Мы космонавты	Строевые уп-ражнения.Ходь-ба «Луноходы» Бег боковой галоп.	С флажка-ми	Ходьба по «лунной поверхности» (по камушкам,по модулям)		Отбивание мяча об пол, стоя в парах, перебрасывание друг другу снизу.		«Строим, строим мы ракеты»
Прогулка в весенний лес	Ходьба в полу-присседе. Бег медленный ост-ановкой на сигнал	С флажка-ми		Прыжки через канат вперёд, назад, боком.		Вис на перекладине, угол ногами.	«Чей ручеёк быстрее»
С элементами ритмики и акробатически х упражнений	Приставным ша-гом с хлопком, скрёстным шагом. Бег поскоками	Ритмика без пред-метов(по-вторение комплек-са)	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь»				«Перебежк и» под вращающи мся шнуром
С элементами ритмики и акробатически х упражнений	Приставным ша-гом с хлопком, скрёстным шагом. Бег поскоками	Ритмика без пред-метов(закр епление комплек-са)	Акробатические упражнения: «Ласточка», «Лебедь»				«Перебежк и» под вращающи мся шнуром

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвиж-ная игра
Олимпий-ские надежды	Ходьба на носках, на пятках Бег с выполнением заданий	Ритмичес кая гимнастика «Яблочко»		Прыжки через предметы в-10 см.	На дальность	Вис на перекладине	«Соревнов ания на стадионе»
Моряки лихие	Ходьба, приставляя пятку к носку Бег с препятствиями	Ритмичес кая гимнастика «Яблочко»	Ходьба по канату боком с мешочком на голове			Ползание по скамье подтягиваясь руками	Эстафета
Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 10 м.	Без предметов	Стойка на одной ноге на время		Метание мешочков на дальность		«Удочка»
Зачётное	Ходьба со сменой ведущего Бег на скорость 30 м.	Без предметов		Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол		«Водя-ной»

Содержание образовательной деятельности по физической культуре
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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

Физическая культура - 1 раз в неделю продолжительность 30 мин.

Занятия в бассейне – 2 раза в неделю продолжительность 30 м

Планирование образовательной деятельности по физическому развитию

Подготовительная группа

Ходьба	**Бег**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Ползание, Лазание**	**Подвижные игры**
с остановкой на сигнал на носках, на пятках врассыпную между предметами «змейкой» парами с выполнением заданий широким, мелким шагом в полуприседе, в полном приседе проходить с закрытыми глазами 3-4 м. с перекатом с пятки на носок со сменой положения рук	с остановкой на сигнал врассыпную между предметами «змейкой» парами с выносом вперёд прямых ног бег с за хлёстом голени назад с высоким подниманием колена на скорость 20-30м. медленный бег в течение 1,5-2 мин. челночный бег (3 раза по 10м.) с выполнением заданий	ходьба по гимнастической скамье на носках ходьба по гимнастической скамье, боком приставным шагом выполняя задания ходьба по наклонной доске ходьба по канату прямо и боком ходьба с перешагиванием через предметы ходьба с мешочком на голове	на одной, двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах боком между предметами через предметы через обруч, как через скакалку в длину с места в высоту с разбега (30-40 см.) с высоты 30-40 см. прыжки на двух ногах боком с продвижением вперёд через 5-6 предметов высотой 15-20 см. прыжки на месте ноги врозь и скрёстно	перебрасывание мяча друг другу разными способами (от груди, снизу, с отскоком от пола подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками отбивание о пол двумя руками и попеременно на месте и с продвижением вперёд метание в горизонтальную цель метание в вертикальную цель метание в движущуюся цель перебрасывание мяча через сетку катание мяча с	ползание на четвереньках между предметами ползание на четвереньках толкая мяч головой ползание по-пластунски ползание по скамье на четвереньках ползание по скамье на животе лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт по диагонали	Найди пару Совушка Журавель Мы весёлые ребята Мыши, берегите хвосты Пчёлки яровые Никанориха Хитрая лиса Акула Липкие пеньки Баба Яга-костяная нога Соревнования на летнем лугу Два мороза Волк во рву

в колонне с перестроением в пары			боковой и прямой галоп	попаданием в предметы бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом.	пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком	Два весёлых крокодила «Рыбка озорница» «Ракетодром»

Сентябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость 10 м.			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасывание и ловля (количество)		«Пчёлки яровые»
Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рук Бег 30 м.		Стойка на одной ноге (на время)		Метание на дальность		«Два весёлых крокодила»
Прогулка в осенний сад	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по 2	С малыми мячами		Через скакалку	Метание шишек в корзину с расстояния 2 м.	Подлезание под высокие ворота правым и левым боком	«Совушка»
Осень золотая-время сбора урожая	Ходьба скрёстным шагом. Бег поскоками.	С малыми мячами	Ходьба по скамье на носках, мяч над головой	Спрыгивание со скамьи на мягкую поверхность		Подлезание под низкие ворота, толкая мяч головой	Эстафета «Сбор картофеля»

Октябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлёстом голени назад	Ритмическая гимнастика Разучивание комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Липкие пеньки»
С элементами ритмики и акробатических упражнений	Ходьба боком с приседом и хлопком. Бег с захлёстом голени назад	Ритмическая гимнастика Повторение комплекса	Акробатические упражнения: «Ласточка» «Лебедь», «Стрела», «Берёзка»				«Ловишка с лентой»
Ловкие и быстрые	Строевые упражнения. Ходьба по узкой дорожке Бег в колонне и врассыпную	С гантелями	Ходьба с перешагиванием через препят-ствие высотой 30 см.		Прокатывание мяча вперёд с целью сбить предмет	Ползание по пластунски	«Догони пару»
Физкульт-Ура!	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием колена Бег поскоками	С гантелями	Ходьба по ребристой доске и камушкам	На одной ноге, продвигаясь вперёд	Забрасывание мяча в движущийся обруч		«Мы весёлые ребята»

Ноябрь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание,	Подвижная

						лазание	**игра**
В стране весёлых мячей	Строевые упражнения. Ходьба в полном приседе. Боковой галоп.	С массаж-ными мячами		С мячом зажа-тым между колен (вперёд, назад, вправо, влево))	Перебрасыва-ние мяча через сетку, стоя в парах		Эстафета «Забей гол»
Круговая тренировка	Строевые упражнения. Ходьба боком приставным шагом с при-седом. Бег парами.	С массаж-ными мячами	Ходьба по наклонной доске		Отбивание мяча о пол 4ра-за и бросок друг другу в паре снизу вверх	Лазание по гимнастичес-кой лесенке	«Хитрая лиса»
Обруч весёлый помощник и друг	Ходьба боком приставным шагом, с высоким подниманием колена, бег с захлёстом.	С обручем	Ходьба по ободу обруча	Прыжки из обруча в обруч боком, вперёд, назад		Пролезание в вертикально поставленный обруч правым, левым боком	Эстафета «Змейка»
Ключи от форта Боярд	Ходьба и бег с препятствиями (следы, камни, мягкие модули, высокие ворота и т.д)	На скамей-ках	Ходьба по канату прямо и боком	В высоту с разбега		Лазание по лесенке с переходом на другие пролёты	«Последний герой»

Декабрь

Мотивация	**Ходьба и бег**	**ОРУ**	**Равновесие**	**Прыжки**	**Метание**	**Ползание, лазание**	**Подвижная игра**

Забавы Зимушки-зимы	Ходьба широ-ким шагом. Бег между кеглями.	Со снежками	Скольжение на коньках		Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).		«Два Мороза»
Соревнова-ния на зимнем дворе (игры и эстафеты)	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с захлёстом голени.	Со снежками	Эстафета «Биатлон». Скольжение на двух лыжах и забрасывание шариков в сетку с расстояния 1,5-2 метра. Эстафета «Сноуборд». Скольжение на 1 лыже отталкиваясь ногой. Эстафета «Санный спорт». Скольжение сидя на ледянках, отталкиваясь ногами.				
Нам вместе весело всегда	Ходьба в полуприседе. Бег врассыпную, в колонне.	Ритмическая гим-настика		Классики в обручах	Прокатывание обручей друг другу	Пролезание в обруч сверху и снизу	«Мыши, берегите хвосты»
Здравствуй, здравствуй, Новый Год!	Ходьба и бег с имитационными движениями	Ритмическая гим-настика	Ходьба перешагивая «сугробы»	Вверх с целью позвонить в колокольчик		Проползание под натянутой верёвкой	«Подарки»

Январь

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Путешествие в сказку «Снежная королева»	Ходьба спиной вперёд, скользящим шагом. Бег со сменой ведущего	С снежками	Ходьба по наклонной доске	Перепрыгивание через «волшебные льдинки»		Ползание по скамье, подтягиваясь руками	«Волшебные снежки» «Снежная Королева» Релаксация

							«Метель»
Как помочь гному быть здоровым	Ходьба боком приставным шагом с хлопкм над головой. Бег «змейкой».	На скамей-ках		Впрыгивание на скамейку с места и спрыгивание с неё	Отбивание мяча о скамейку	Лазание по скамье на животе, подтя-гиваясь руками	Эстафета «Витамины для гнома"
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С обручами	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Метание шариков в вертикальную корзину		«На санках по горе крутой»

Февраль

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка Олимпийцев	Ходьба широким, мелким шагом. Бег на прямых ногах	С флажками	Скольжение на 1, 2 лыжах, на коньке		Прокатывание мяча вперёд, с целью сдвинуть второй мяч «Кёрлинг»		«На санках по горе крутой»
Цирк зажигает огни	Ходьба с перестроением в два круга. Боковой галоп	С флажками	Ходьба по канату прямо «Канатоходцы»		Забрасывание мяча в кольцо	Лазание по лесенке, с выполнением задания «Воздушные гимнасты»	Эстафета «Лошади и наездники»
Мы матросы (с элементами психогимнастики)	Ходьба на прямых ногах Бег бег врас-сыпню с пос-	Без предметов Ритмика «Яблочко»	Ходьба по палкам боком приставным шагом	Прыжки через «медуз»		Пролезание через тоннель (в трюмы)	«Море волнуется»

	троением в колонну на сигнал						
Будем в Армии служить	Ходьба в колонне пара-ми. Бег прямой галоп	Ритмика «Яблочко»		Через 5-6 предметов положенных на пол	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание по-пластунски	Эстафета «Полоса препятствий»

Март

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Морское царство	Ходьба с вы-полнением за-даний для рук. Бег с захлёстом голени назад	С лентой	Ходьба по «морским» камушкам, положенным в шахматном порядке		Забрасывание шариков в корзину «Собиратели жемчуга»	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Акула»
Традицион-ная структура занятия	Строевые упражнения. Ходьба «Пингвины» «Медведи» Бег поскоками	С лентой		Через ленту , положенную на пол, прямо, назад, боком	Отбивание мяча о пол непрерывно и с продвиже-нием вперёд		«Гори, гори ясно!
На рыбалку!	Ходьба на носках,на пятках, огибая кегли. Бег противоходом	С палкой	Ходьба с перешагиванием через пал-ки, положен-ные на	С «кочки на кочку»		Пролезание в обруч	«Караси и щука»

			пол через 60 см.				
Весна в лесу (конспект)	Ходьба с выполнением задания: кочки, дуб, берёза, ель Бег широким, мелким шагом	С палкой	Ходьба по ребристой поверхности		Метание шишек на дальность	Лазание по гимнастичес-кой стенке с переходом на другой пролёт	«Липкие пеньки»

Апрель

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Спасатели	Строевые упражнения. Ходьба, приставляя пятку к носку. Бег со сменой ведущего	Ритмика «Робот Бронислав»	Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Запрыгивание на скамейку, спрыгивание		Ходьба по скамье, на середине пролезть боком в обруч	Эстафета «Спасение раненых» (с носилками, в парах)
Мы космонавты	Строевые упражнения. Ходьба на прямых ногах. Бег с выполнением заданий для рук.	Ритмика «Робот Бронислав»		В высоту с разбега	Метание в горизонтальную цель	Катание на скейтах на животе, отталкиваясь руками	«Ракето-дром»
Весёлый мяч	Ходьба и бег «змейкой»	С мячом	Ходьба по доске на носочках, мяч		Забрасывание мяча в кольцо	Ползание через тоннель	«Мяч в обруч»

			над головой				
Тренировка волейболисто в	Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег на прямых ногах	С мячом	Ходьба подбрасывая мяч, с хлопком	Прыжок верх, с целью перебросить мяч	Мяч через сетку.		«Кого назвали- тот лови!»»

Май

Мотивация	Ходьба и бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Ползание, лазание	Подвижная игра
Тренировка футболистов	Ходьба в полном приседе Бег по диагонали	С большим мячом		Прыжки с мячом зажатым между колен (вперёд, назад, вправо, влево)	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.		Эстафета «Мяч в ворота»
Тренировка футболистов	Ходьба с перекатом с пятки на носок Боковой галоп	С большим мячом	Ходьба по доске с мешочком на голове		Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы.		Эстафета «Мяч в ворота»
Зачётное	Ходьба на носках на пятках. Бег на скорость			Прыжки в длину с места	Отбивание мяча о пол, подбрасыва-ние		«Никоно-риха»

	10 м.				и ловля (количество)		
Зачётное	Ходьба с выполнением заданий для рук Бег 30 м.		Стойка на одной ноге (на время)		Метание на дальность		«Пустое место»

Планирование событий, праздников, мероприятия с детьми

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь			«Весёлый светофор» по правилам дорожного движения развлечение	«Красный, желтый, зелёный» развлечение по правилам дорожного движения
Октябрь	«Петушок Золотой гребешок» развлечение	«Веселинка занимается спортом» развлечение		
Ноябрь			«Соревнования на зимнем дворе» развлечение	«Зимние виды спорта» развлечение
Декабрь	«Выпал снег, пушистый снег» развлечение	«Зимнее путешествие колобка» развлечение		
Январь	Неделя здоровья «День здоровья со здоровячком» развлечение		Неделя здоровья «Если хочешь быть здоров» развлечение	
Февраль	«Бравые солдаты с песнями идут» развлечение	«Бравые солдаты с песнями идут» развлечение	«Будем Родине служить» спортивный праздник посвящённый 23 Февраля	«Папа гордость моя» спортивный праздник, посвящённый 23 Февраля

	посвящённое 23 Февраля	посвящённое 23 Февраля		
Март	Широкая Масленица праздник	Широкая Масленица праздник «Весёлые старты» с родителями	Широкая Масленица праздник	Широкая Масленица праздник
Апрель			12 апреля «Высокий полёт» развлечение посвящённое дню космонавтики	12 апреля «Космонавтом стать хочу» развлечение посвящённое дню космонавтики
Май	Спортивно-музыкальный праздник посвящённый дню Победы	Спортивно-музыкальный праздник посвящённый дню Победы	Спортивные соревнования Посвящённые дню Победы	Спортивные соревнования Посвящённые дню Победы

2.5 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Планирование работы по взаимодействию с педагогами

- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Установить партнёрские отношения;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов;

Вид	Тема
Консультация для воспитателей	«Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами» «Здоровье детей и физические упражнения» «Организация спортивных игр на прогулке»
С воспитателями	Разработка перспективных планов взаимодействия Совместная подготовка к проведению физкультурных развлекательных мероприятий, соучастие.
Информационный стенд	«Зарядка с загадкой», «Цветные физкультминутки»
Совместно с музыкальным руководителем	Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.

Совместно с психологом и воспитателями	Подготовить и провести развлечение «Обезьянки» в рамках недели здоровья с детьми подготовительных групп. Совместная подготовка к проведению развлекательных мероприятий, соучастие.

2.6 Формы взаимодействия с родителями

Основные задачи работы с родителями

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

Вид	Тема
Консультация на родительском собрании	«Обучение плаванию, как одно из средств оздоровления детей» 2 младшая группа
Доклад на родительском собрании	«Физическое воспитание ребёнка в семье» средняя группа «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка» старшие подготовительные группы
Совместный физкультурный праздник	«Папа-гордость моя», посвящённый 23 Февраля подготовительная группа, февраль
Совместное физкультурное развлечение	«Весёлые старты» средние группы, март.
Информационный стенд	«Спортивный комплекс дома» «Профилактические гимнастики. Упражнения для глаз» «Упражнения для различных видов мышц»
День открытых дверей	«Если хочешь быть здоров» январь старшие, подготовительные «День здоровья со здоровячком» январь средние и младшие группы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

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

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

ПРИМЕР

№	Наименование оборудования	Количество
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
2	Мячи резиновые	25
4	Обручи пластмассовые	5
5	Дуги для подлезания	2
6	Гимнастические палки пластмассовые	30

7	Скакалки	20
8	Доски ребристые	8
9	Кегли	20
11	Конусы большие с отверстиями	4
12	Мешочки для метания (с песком)	15
13	Пластмассовые шарики	50
14	Плоские деревянные кольца	10
15	Кольцеброс	1
16	Бадминтон	2
17	Мяч футбольный	1
18	Мяч волейбольный	1
19	Сетка волейбольная	1
20	Кубики пластмассовые	50
21	Гантели 250 гр	32

Список литературы:

1. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. М.: «Мозаика- Синтез» 2009
1. М.А. Рунова. Радость в движении. М: И.Д «Воспитание дошкольника» 2004
2. Т.В. Хабарова. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. С.П: «Детство-Пресс» 2010
3. Т.Е. Харченко. Физкультурные праздники в детском саду. С.П.: «Детство-Пресс» 2009
4. Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика для дошкольников. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
5. Т.Е. Харченко. Утренняя гимнастика в детском саду. М.: «Мозаика- Синтез» 2008
6. Т.Е.Харченко. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
7. Е.А. Сочеванова. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
8. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. М.: «Мозаика-Синтез» 2008
9. Н.А. Силюк. Зимние Физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. М.: «Айрис Пресс» 2006
10. Н.И. Николаева. Школа мяча. С.П.: «Детство-Пресс» 2012
11. Т.Г. Карепова. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Издательство «Учитель» 2009
12. Т.В. Каштанова. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. М.: «Аркти» 2002
13. В.И. Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников. М.: « Вако» 2010
14. М.Ю. Картушина. Зелёный огонёк здоровья. М.: Творческий центр «Сфера» 2009
15. М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей. М.: Творческий центр «Сфера» 2008
16. М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей5-6 лет. М.: Творческий Центр «Сфера» 2007
17. М.Н. Левина. Инновационные технологии физического воспитания дошкольников. БПГУ им. В.М. Шукшина 2008
18. Л.Г. Голубева. Закаливание дошкольника. М.: «Просвещение» 2007
19. Л.Г. Голубева. Физическое воспитание в семье и ДОУ. М.: « Школьная Пресса» 2005
20. А.С. Галанов. Игры, которые лечат. М.: творческий Центр «Сфера» 2009
21. Е.А. Бабенкова. Игры, которые лечат. М.: Творческий Центр «Сфера» 2009
22. Ю.А. Кириллова. Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе для детей. С.П.: «Детство-Пресс» 2008

М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры. М.: « Просвещение» 1986

Н.А. Мелехина. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. С.П.: «Детство-Пресс» 2012
23. Н.Ч. Железняк. Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: «Скрипторий» 2009
24. Г.А. Широкова. Оздоровительная работа в ДОУ. Ростов- на-Дону «Феникс» 2009
25. А.П. Щербак. Физическое развитие детей в детском саду. Ярославль «Академия развития» 2008
26. Н.Б. Муллаева. Конспекты занятий по физкультуре для дошкольников. С.П.: «Детство-Пресс» 2010
27. Е. К. Воронова. Программа обучения детей плаванию в детском саду. С.П. «Детство-Пресс» 2010
28 Н.Г. Соколова. Плавание и здоровье малыша. Ростов на Дону. Феникс 2007
29. М.В. Рыбак. Плавай как мы! М. «Обруч» 2014.
30. Т.И. Осокина. Как научить детей плавать. М. «Просвещение» 1985
31. С.В. Яблонская. Физкультура и плавание в детском саду. М. Т.Ц. «Сфера» 2008