

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13
«Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»
(МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»)**

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Рабочую программу составила:
Инструктор по физической культуре
Синцова Л.В.

г.Нурлат

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	3
2. Организация режима пребывания детей в ДОУ (режим двигательной активности в группе, закаливающие и физкультурно-оздоровительные мероприятия.)	5
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (перечень программ, технологий, пособий; отбор форм организации образовательного процесса).	9
3. 1. «Физическая культура» «Здоровье» (с 1,5 до 7 лет)	10
3.1.1. Средняя группа (4-5 лет)	16
3.1.2. Старшая группа (5-6 лет)	38
3.1.3. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	57
4. Планируемые результаты освоения детьми программы.	79
5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.	83
6. Компонент ДОУ.	85

1. Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Типовому положению о дошкольном образовательном учреждении», «Образовательной программе ДОУ», а так же ФГОС к структуре образовательных программ дошкольного образования и условиям реализации.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Все содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной программой развития и воспитании детей в детском саду «Из детства в отрочество», автор - Т.Н.Дороновой.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует

всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 4 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДООУ, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родительства воспитанников.

2. Организация режима пребывания детей в ДОУ.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью.

В средних группах (с 4 до 5 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 20 минут.

В старших группах (с 5 до 6 лет) запланировано 2 занятия, каждое по 25 минут.

В подготовительной к школе группе запланировано 2 занятий, каждое по 30 минут.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы, кроме 1 младшей	3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

9.	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Спартанцы»	Сборная группа детей 6-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз с использованием зрительно-координаторных и сенсорно-координаторных тренажеров.	Всем детям	В течение года	воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Старший возраст	3 раза в неделю	воспитатели

7.	Профилактические посещения стоматологического кабинета СОШ №2	По назначению	По назначению	Медсестра
8.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перелетном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный	По назначению	Курсом по графику медицинских работников	Ст. медсестра, врач-педиатр
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели,
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» «Здоровье».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа, технологии, пособия	- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 271 с.
--------------------------------	--

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

3.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.

Развитие движений с 1,5 до 2 лет.

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.

Развитие движений с 2 до 3 лет.

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание образовательной области „Здоровье“ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с

изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств,

накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при

построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в

указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

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

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

3.1.1. Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми),

«Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура»

Месяц	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
Октябрь	02.10	Занятие № 1	Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Художественное слово	
	04.10.	Занятие № 2	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	09.10.	Занятие № 3	Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка Художественное слово	

			коленях под шнур, не задевая его.				
	11.10	Занятие № 4	Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ		
	16.10.	Занятие № 5	Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Математика	
	18.10.	Занятие № 6	Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальное	Здоровье Музыка Познание	

			ладонях и коленях только при преодолении препятствия.				
	23.10.	Занятие № 7	Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Здоровье Познание Математика	
	25.10.	Занятие № 8	Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Здоровье Музыка Развитие речи	
	30.10	Занятие №9	Повторить занятие №8				
	01.11.	Занятие № 10	Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровье Познание, Социально-личностное	

			В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.				
	6.11.	Занятие № 11	Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание Безопасность	
	08.11	Занятие № 12	Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Музыка Математика Познание	
	13.11	Занятие № 13	Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, махнуть и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ	Здоровье Познание Развитие речи Рисование	

			Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при спрыгивание с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.				
	15.11.	Занятие № 14	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов подлезания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение спрыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Математика	
	20.11	Занятие № 15	При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание	

			В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.				
	22.11	Занятие № 16	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный	Здоровье Познание, Развитие речи	
	27.11.	Занятие № 17	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Учить детей регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	29.11	Занятие № 18	Повторить занятие №17				
Декабрь	04.12.	Занятие № 19	Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Предложить детям определить, каким	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Познание	

			способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.				
	06.12.	Занятие № 20	Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Художественное слово Познание	
	11.12.	Занятие №21	В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание Развитие речи	п
	13.12	Занятие № 22	Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з	Объяснение, показ, игровое	Поточный способ	Здоровье Познание	

			валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	упражнение, подвижная игра		Математика	
	18.12	Занятие № 23	Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	20.12.	Занятие № 24	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Музыка Познание	

			В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие.				
	25.12.	Занятие № 25	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Познание Развитие речи	
	27.12	Занятие №26	Повторить занятие №25	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Музыка Познание Художественное слово	
Январь	15.01	Занятие № 27	В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровье Познание Музыка	
	17.01	Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально	Здоровье Безопасность Музыка ровье	

			перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.				
	22.01	Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	24.01	Занятие № 30	В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	29.01	Занятие № 31	При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки).				
	31.01	Занятие № 32	Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Февраль	05.02	Занятие № 33	Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.				
	07.02	Занятие № 34	Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	12.02	Занятие № 35	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	14.02	Занятие № 36	Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратит внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.				
	19.02	Занятие № 37	Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие 4 отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры 4 ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	21.02	Занятие № 38	Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	26.02	Занятие	Упражнять детей в умении сохранять	Объяснение,	Индивидуаль	Здоровье	

		№ 39	равновесие после поворота на 90 гр. При прыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	показ, подвижная игра	ный способ	Безопасность Музыка	
	28.02	Занятие № 40	При прыгивание с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Март	05.03	Занятие № 41	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			на зрительный сигнал.				
	07.03	Занятие № 42	Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	12.03	Занятие № 43	Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	14.03	Занятие № 44	Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.				
	19.03	Занятие №45	Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	21.03	Занятие № 46	Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	26.03	Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.				
	28.03	Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	02.04	Занятие № 49	Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	04.04	Занятие № 50	Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.				
	09.04	Занятие № 51	Закреплять умение выполнять круговой захват при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	11.04	Занятие № 52	Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	16.04	Занятие №53	Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.				
	18.04	Занятие №54	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	23.04	Занятие №55	Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	25.04	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

	30.04	Занятие №57	Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.		Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания		Здоровье Безопасность Музыка	

3.1.2. Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в тёплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура»

Месяц	Дата	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
Октябрь	01.10	Занятие № 1	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Художественное слово	
	08.10.	Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание	

	12.10.	Занятие № 3	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Художественное слово	
	15.10	Занятие № 4	Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ		
	19.10.	Занятие № 5	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Математика	
	22.10.	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча.	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание	

			В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята».	подвижная игра			
	26.10.	Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ	Здоровье Познание Математика	
	29.10.	Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Развитие речи	
Ноябрь	02.11.	Занятие № 10	Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ	Здоровье Познание, Социально-личностное	

09.11.	Занятие № 11	Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание Безопасность	
12.11	Занятие № 12	В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровье Музыка Математика Познание	
16.11	Занятие № 13	Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ	Здоровье Познание Развитие речи Рисование	
19.11.	Занятие № 14	Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Математика	
23.11	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание	

			левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.	подвижная игра			
	26.11	Занятие № 16	Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Познание, Развитие речи	
	30.11.	Занятие № 17	Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание	

Декабрь	03.12.	Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Познание	
	07.12.	Занятие № 19	Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Музыка Художественное слово Познание	
	10.12.	Занятие №20	Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание Развитие речи	п
	14.12	Занятие № 21	Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Познание Математика	

			Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.				
	17.12	Занятие № 22	Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	21.12.	Занятие № 23	По интересам детей Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Музыка Познание	
	24.12.	Занятие № 24 (свежем на воздухе)	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Познание Развитие речи	
	28.12	Занятие №25 (свежем на воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Музыка Познание Художественное слово	

Январь	11.01	Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Познание Музыка	
	14.01	Занятие № 27 (на воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Безопасность Музыка	
	18.01	Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	21.01	Занятие № 29	Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.				
	25.01	Занятие № 30	Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный	Здоровье Безопасность Музыка	
	28.01	Занятие № 31	Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Февраль	01.02	Занятие № 32	Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

	04.02	Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	08.02	Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	11.02	Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	15.02	Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Закреплять умение энергично отталкивать	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, посменный	Здоровье Безопасность Музыка	

			предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при прыгивании с поворотом на 90°. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.				
	18.02	Занятие № 37	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	22.02	Занятие № 38	Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный	Здоровье Безопасность Музыка	

	25.02	Занятие № 39	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Март	01.03	Занятие № 40	В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный	Здоровье Безопасность Музыка	
	04.03	Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	08.03	Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.				
	11.03	Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	15.03	Занятие №44	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	18.03	Занятие № 45	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	22.03	Занятие № 46	Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.				
	25.03	Занятие № 47	Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	29.03	Занятие №48	Повторить занятие №47			Здоровье Безопасность Музыка	
Апрель	01.04	Занятие № 49	Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.				
	05.04	Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный	Здоровье Безопасность Музыка	
	08.04	Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	12.04	Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. 3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	15.04	Занятие №53	В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре "Волк во рву" упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.				
	19.04	Занятие №54	Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	22.04	Занятие №55	Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	26.04	Занятие №56	Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	29.04	Занятие №57				Здоровье Безопасность	

						Музыка	
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания			

3.1.3. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура»

Месяц	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
Октябрь	02.10	Занятие № 1	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Художественное слово	
	04.10.	Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Музыка Познание	

09.10.	Занятие № 3	Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровье Безопасность Художественное слово	
11.10	Занятие № 4	Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
16.10.	Занятие № 5	Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.				
	18.10.	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	23.10.	Занятие № 7	В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Познание Математика	
	25.10.	Занятие № 8	Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Развитие речи	
	30.10	Занятие №9	Повторить занятие №8				

Ноябрь	01.11.	Занятие № 10	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Познание, Социально-личностное	
	06.11.	Занятие № 11 (сюжетное)	Дорожное движение Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Здоровье Музыка Познание Безопасность	
	08.11	Занятие № 12	Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Здоровье Музыка Математика Познание	
	13.11	Занятие № 13	Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения	Объяснение, показ,	Поточный способ	Здоровье Познание	

			силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.	подвижная игра		Развитие речи Рисование	
	15.11.	Занятие № 14	Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный, посменный способ	Здоровье Музыка Математика	
	20.11	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	

	22.11	Занятие № 16	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освободить место партнерам.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, индивидуальный способ	Здоровье Познание, Развитие речи	
	27.11.	Занятие № 17	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверх на другой пролет. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр). Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание	
	29.11	Занятие №18	Повторить занятие №17				

Декабрь	04.12.	Занятие № 19	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Здоровье Познание	
	06.12.	Занятие № 20	Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. В подвижной игре "Охотники и звери" развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Художественное слово Познание	
	11.12.	Занятие №21	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание Развитие речи	п

			В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.				
	13.12	Занятие № 22	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Познание Математика	
	18.12	Занятие № 23	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при прыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Музыка Познание	
	20.12.	Занятие № 24	Закреплять умение выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При прыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровье Музыка Познание	

			перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.				
	25.12.	Занятие № 25	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, Поточный способ	Здоровье Познание Развитие речи	
	27.12	Занятие №26	Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Музыка Познание Художественное слово	
Январь	15.01	Занятие № 27	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Познание Музыка	

			выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.				
	17.01	Занятие № 28	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра		Здоровье Безопасность Музыка	
	22.01	Занятие № 29	Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	24.01	Занятие № 30	При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх,	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			побуждать выпрыгивать вверх. В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.				
	29.01	Занятие № 31	Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	31.01	Занятие № 32	Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Февраль	05.02	Занятие № 33	Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В подвижной игре «В чьей команде меньше	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.				
	07.02	Занятие № 34	В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. 2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. В подвижной игре «8 чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	12.02	Занятие № 35	Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения,	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			стоя на коленях, лежа на животе.				
	14.02	Занятие № 36	Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	19.02	Занятие № 37	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	21.02	Занятие № 38	Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). Закреплять умение выполнять кувырок	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			вперед, следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.				
	26.02	Занятие № 39	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	28.02	Занятие № 40	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В подвижной игре "Лиса в курятнике" развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Март	05.03	Занятие № 41	В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания.				
	07.03	Занятие № 42	Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	12.03	Занятие № 43	Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	14.03	Занятие № 44	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.				
	19.03	Занятие №45	В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В подвижной игре "Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	21.03	Занятие № 46	В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	26.03	Занятие № 47	В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.				
	28.03	Занятие № 48	Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
Апрель	02.04	Занятие № 49	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	04.04	Занятие № 50	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ, индивидуаль	Здоровье Безопасность Музыка	

			Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.		ный		
	09.04	Занятие № 51	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	11.04	Занятие № 52	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	16.04	Занятие №53	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	18.04	Занятие	Формировать у детей умение забрасывать	Объяснение,	Групповой ,	Здоровье	

		№54	большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.	показ, подвижная игра	фронтальный способ	Безопасность Музыка	
	23.04	Занятие №55	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегающему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ	Здоровье Безопасность Музыка	
	25.04	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Здоровье Безопасность Музыка	

			кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.				
	30.04	Занятие №57				Здоровье Безопасность Музыка	
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания			

4. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Образовательная область «Физическая культура».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает ^»;т при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Образовательная область «Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, мытья.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает неопорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилок, ножом. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и

видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).

5.Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3х10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Оформление результатов проведенной диагностики

№	Ф.И. ребенка	Прыжки в длину с места		Челночный бег		Подъем из положения лежа		Бросок набивного мяча		Гибкость		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола		Бег *		Уровень
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	

*бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

6.Компонент ДОУ:

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу в Татарстане». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Развлечения и праздники:		
✓ «С днем рожденья – любимый город» (старшие группы).	сентябрь	Игры
✓ «В семье единой»	ноябрь	Подвижные игры народов мира
✓ «Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
✓ «Прощание с ёлочкой»	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
✓ «Вместе с папой» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
✓ «Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры
✓ День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе

Список используемой литературы

1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» М., 2021 г.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).
5. Малыши играют в шашки. В.Г.Гришин, Москва «Просвещение» 1991г.
6. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.И.Адашкявичене, Москва «Просвещение» 1992.
7. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
8. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
9. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
10. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новаяшкола», 1994г.
11. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А.Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
12. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. Конспекты занятий. ФГОС; Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Конспекты занятий. ФГОС.