

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 21 «ДЮЙМОВОЧКА» ГОРОДА САФОНОВО
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 21
Протокол № 1 от 31.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом от 31.08.2024г.
Заведующий МБДОУ д/с № 21
_____ М.В. Устинова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ Л. Д. ГЛАЗЫРИНОЙ
«Физическая культура — дошкольникам»

г. Сафоново

Пояснительная записка

Программа составлена на основе программы по физическому развитию «Физическая культура - дошкольникам» (автор: Л.Д. Глазырина) – нормативный срок освоения – 4 года.

Физическому развитию дошкольников уделяется особое внимание, поскольку отмечают, что успешность воспитания и обучения дошкольника зависит от того, насколько ребенок готов к нему физически. Здоровье понимается не только как самочувствие и физическое состояние ребенка, но намного шире – как способ контакта с миром, как социальное, эмоциональное, психологическое и душевное благоденствие человека. Занятия физкультурой в детском саду приобщают дошкольников к здоровому образу жизни, помогают им освоить культуру движений и гигиеническую культуру. Формируется интерес к активной двигательной деятельности, ребенок начинает ощущать потребность в самосовершенствовании, получает удовольствие от упражнений, игр.

Рабочая учебная программа по образовательной области «Физическое развитие» Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Прогимназия №1» г. Воркуты разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Комплексной программой развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Детский сад 2100» (под редакцией Д.И. Фельдштейна).

Программа разработана в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и направлена на :

- формирование общей культуры личности каждого ребёнка;
- развитие физических, интеллектуальных, творческих способностей детей, обеспечивающих их социальную успешность;
- укрепление здоровья детей, профилактику (коррекцию) отклонений в физическом и (или) психическом развитии.

Программа нацелена на разностороннее развитие детей 3-7(8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по всем направлениям, на гармоничное их физическое развитие, на формирование основы культуры здоровья, формирование основ безопасности жизнедеятельности и формирование предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).

Целью данной программы является:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, основы культуры здоровья, гармоничного физического развития.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Оздоровительных

- Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Образовательных

- Формирование двигательных умений и навыков;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья;

Воспитательных

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- Разностороннее гармоничное развитие ребенка (физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их психического, интеллектуального и физического развития.

С целью осуществления всестороннего физического развития детей рабочая программа разработана с использованием следующих парциальных программы и технологий:

- ✓ Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»: младший, средний, старший возраст.- М.: гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС , 2009;
- ✓ Фомина Н.А «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».- М.: Баласс, 2008.- (Школа 2100». Комплексная программа «Детский сад 2100»);
- ✓ Полтавцева Н.В. «С физкультурой в ногу из детского сада в школу».-М.: 2001;
- ✓ Стеркина Р.Б., Князева О.А., Авдеева Н.Н. «Основы безопасности детей дошкольного возраста». – М., 2000;
- ✓ Хабарова Т.В. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении». Сыктывкар, 2003;
- ✓ Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Практическое пособие. М., ТЦ «Сфера», 2008;
- ✓ Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». - С-Петербург: Речь, 2002;
- ✓ Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». М.: Линка-пресс, 2001;
- ✓ Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей».- М.: Просвещение, 2001;
- ✓ Вареник Е.Н. , Кудрявцева С.Г. , Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет». - М.: ТЦ Сфера, 2008;
- ✓ Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет (5-7 лет)». - М.: ГНОМ и Д, 2008;
- ✓ Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».- Волгоград: Учитель, 2014.

В основу содержания программы положены основные ведущие **принципы**:

Дидактические

- Системность и последовательность;
- Развивающая направленность обучения;
- Доступность;

- Воспитывающая направленность обучения;
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- Сознательность и активность ребенка;
- Наглядность.

Специальные

- Непрерывность;
- Последовательность наращивания тренировочного эффекта;
- Цикличность.

Гигиенические

- Сбалансированное распределение нагрузок;
- Рациональность отдыха и деятельности;
- Возрастная адекватность;
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Программа включает использование различных **методов**:

Наглядные

- Наглядно-зрительные;
- Наглядно-слуховые;
- Тактильно-мышечные.

Словесные

- Объяснение, пояснение, указание;
- Подача команд, сигналов;
- Образно-сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

Практические методы

- Повторное упражнение;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Целевые ориентиры программы.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных действий.

Совершенствование интегративных качеств ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы.

- Ребенок физически развит, владеет основными культурно-гигиеническими навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общая характеристика программы

Программа разработана с учётом особенностей и закономерностей развития именно *современных детей*, которые значительно отличаются от своих сверстников прошлого века.

Установлено, что современные дети гиперактивны, любознательны, у них повышена потребность к восприятию информации, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 3-7(8) лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

В соответствии с Основной образовательной программой «Детский сад 2100» по физическому развитию в дошкольных группах на образовательную область «Физическая развитие» выделяется 108 ч.

Теоретической основой данной программы являются:

- деятельностный подход к развитию ребенка, согласно которому признается главенствующая роль деятельности (особенно его ведущего вида) для развития ребенка;
- личностно - ориентированный подход, т.е. развитие личностного отношения воспитанника к миру, деятельности, себе;
- взаимосвязь обучения и творчества в физическом развитии детей дошкольного возраста;
- взаимодействие ребенка со сверстниками и взрослыми как важнейшего условия вхождения его в человеческую культуру, основ здорового образа жизни, основ всестороннего, гармоничного развития;
- представление о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Для формирования представлений о здоровом образе жизни программа «Физического развития» построена в тесной взаимосвязи и интеграции с различными образовательными областями «Безопасность», «Здоровье», «Окружающий мир», что дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Бессмысленно пытаться рассказывать ребёнку незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать ребёнку, осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае ребенок может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

Описание места образовательной области в учебном плане

Для детей от 3 до 7 (8) лет занятия по физическому развитию организуются 3 раз в неделю. Годовое количество занятий составляет 108. Длительность занятий по физическому развитию составляет:

- младшая группа - 15 мин.;
- средняя группа - 20 мин.;
- старшая группа - 25 мин.;
- подготовительная группа - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 3 - 7(8) лет занятия по физическому развитию организуются в прогулочной зоне в связи с климатическими условиями арктической зоны. Срок реализации программы 4 года.

Описание ценностных ориентиров

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество

народов и уважение к многообразию их культур.

Ориентиры, направленные на целостное развитие личности ребенка:

- Формирование средствами физического развития опыта ценностного отношения ребенка к окружающей действительности;
- Представление о здоровом образе жизни и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- Восприятие Здоровья не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире с точки зрения осознания своей телесности как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие человека.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития 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.

Первый год обучения 3-4 года (2 –я младшая группа)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой»); общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазание и ползание; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лежа на полу на животе.

Развитие координации. Одновременные, поочередные и последовательные движения руками и ногами; ходьба по ограниченной площади опоры (дорожке, доске, скамейке, бревну, шнуру); общеразвивающие упражнения.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко

приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, врассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от ловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м. Катание, бросание, ловля, метание. Катание мячей двумя и одной руками воспитателю; катание друг другу мячей, шариков, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Прокатывать мячи между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросание мяча двумя руками воспитателю; бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы; бросание мяча о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 50–100 см). Перебрасывание мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка (расстояние 1–1,5 м). Метание предметов правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метание двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не менее 6 м), между расставленными предметами, вокруг них; подлезание под препятствие высотой 30–50 см, не касаясь руками пола; пролезание в обруч, перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).²⁷⁵

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10–20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе, начинать и заканчивать упражнения одновременно. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, находить своё место в групповых построениях. Учить детей выполнять танцевальные движения. Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и сходить. Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Учить погружаться в воду. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, быстро реагировать на сигнал, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному, круг, шеренгу, перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкаться и смыкаться обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Находить своё место в строю.

Танцевальные упражнения (см. образовательная область «Музыка»)

Танцевальные шаги: галоп прямо и в стороны, подскоки, притопы, «пружинки»; повороты вокруг себя; кружение; хороводные движения; упражнения с передвижением под музыку; танцевальные композиции.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс.

Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе.

Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину.

Вытягивать руки вперёд, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперёд). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперёд. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги вверх, лёжа на спине опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лёжа на животе сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).

Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лёжа на животе прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд.

Приседать, вынося руки вперёд, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок.

Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни, пятками, пальцами ног.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Вести санки поочередно, то правой, то левой рукой; вести санки обеими руками; вести санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Игры: «Саный круг», «Кто быстрее», «Гонки санок тройками», «Гонки по номерам», «На санки», «Парное катание», «Саный поезд».

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых; скользить по горизонтальной дорожке оттолкнувшись с места; скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3–5 шагов).

Игры: «Кто лучше проскользит?», «Кто дальше», «Через ворота», «Догони меня».

Катание на велосипеде. Возить велосипед за руль, делать повороты; садиться на велосипед, сходиться с него; кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево; тормозить и останавливаться.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик»,

«Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Второй год обучения 4–5 лет (средняя группа)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом («Догони мяч», «Мяч с горки», «Толкни и догони», «Прокати мяч», «Бросай мяч»), с обручем («Машина», «Догони обруч»), подвижные игры («Догоните меня», «Кто раньше», «Звоночек», «Быстро возьми – быстро положи», «Кто больше соберёт», «Быстро возьми», «Ножки, ножки», «Найди свой домик», «Бег с вертушкой», «Перебежки», «Солнышко и дождик»). Общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие силы. Метание вдаль; прыжки; бросание и катание набивного мяча; лазанье и ползание; Общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения с мячом («Толкай мяч») и без предметов («Возьми флажок», «Мишка топает», «Доползи до погремушки», «Держись крепко», «Жуки»).

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений. Подвижные игры («Не замочи ножки», «Не задень», «Принеси игрушку», «Перелезь через бревно», «Через болото», «Найди свой дом», «На прогулку», «Не задень звоночек», «Ловкий шофёр», «Трамвай (автобус, троллейбус)», «Кролики и сторож», «Кошка и мышки», «Автомобили», «Лошадки»); передвижения в воде с различными движениями рук.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 с (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; ходьба на лыжах; различные передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено быстрее соберётся», «Поезд»).

Развитие гибкости. Наклоны из исходного положения, стоя, сидя, наклоны в стороны поднимая руку, прогибание лёжа на полу на животе, подвижные игры «Пролезь под дугу», «Проползи и не задень».

Развитие координации. Однонаправленные и разнонаправленные движения руками

и ногами в разном темпе (медленно, быстро); вращение кистями; разведение и сведение пальцев рук; стойка на носках, руки вверх; стойка на одной ноге, руки на пояс; повороты в разные стороны с сохранением равновесия; кружение в одну и другую сторону руки на пояс, руки в стороны); стойка на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (или в сторону), руки на пояс.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Формировать правильную осанку.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1,5 м). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком, пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезание с одного пролёта на другой вправо, влево, не пропуская реек чередующимся шагом.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно, принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно, скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с неё. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу. Учить передвигаться по дну бассейна различными способами, выдоху в воду. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; равнение по ориентирам. Повороты направо, налево и кругом на месте переступанием, размыкания и смыкания на вытянутые руки.

Танцевальные упражнения. Постановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой галоп; кружение в парах и по одному; движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону; движения парами по кругу в танцах и хороводах; «пружинки»; перестроение по музыкальному сигналу.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой за спиной.

Упражнения для туловища. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для ног. Поочерёдно поднимать прямую, согнутую ногу вперёд, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё. Игры: «Кто быстрее», «На санки!», «Гонки по номерам», «Гонки санок тройками», «Оленьи упряжки», «Попрыгунчики вокруг санок».

Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы», «Накни кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

Третий год обучения 5–6 лет (Старшая группа)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Угадай и догони», «Посадка картошки»); игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень верёвку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись»), подвижные игры «Лиса и куры», «Кольцеброс».

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин.; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Отдай ленту», «Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы – футболисты», «Ловишки с мячом»); раскачивание на качелях.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные

игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротики», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд – в сторону, закрыв глаза.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезть с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Познакомить с лазаньем по канату, верёвочной лестнице, по шесту. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3–4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 1,5–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10–20 раз подряд), одной рукой (не менее 4–

10 раз подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения, сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 2 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками (не менее 10–15 раз подряд) на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м, отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м (для детей 5–6 лет), на расстояние 6–12 м (для детей 6–7 лет); забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на скамейке. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание попластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м (для детей 5–6 лет), 5–6 м (для детей 6–7 лет). Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–130 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочерёдно. Продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения. Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения, лёжа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саннный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём, троём, «поездом».

Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом цель».

Игры с элементами спорта.

Городки. Правильно брать и держать биты поочередно, то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на верёвке мячу. Знать 3–5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5–6 м) и полукона (2–3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры.

Игры: «Построй из городков фигуру (Бочка, Ворота, Колодец)», «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой и левой рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков», «Скажи, какой цвет?».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно, то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обходить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на неё. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Игры: «Гонка с булавами», «Мяч-“печать”», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок»,

«Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Курица и цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

Четвертый год обучения 6–7 (8) лет (подготовительная группа)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования («Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы», «Догони», «Кто скорее наматывает шнур», «Кто быстрее к шнуру», «Береги мешочек», «Успей первым», «Камешки», «Найди пару в кругу», «Ловишки»); игры-эстафеты; спортивные игры (настольный теннис, футбол, баскетбол, городки, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие силы. Бросание, катание, метание вдаль; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрёстной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноимённой координацией (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука); подвижные игры («Бой петухов», «Силачи», «Мяч водящему», «Кто дальше прыгнет», «Перетяни канат», «Подпрыгни и повернись», «Преодолей препятствие»).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные («Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто скорее», «Серсо», «Классы») и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обеги мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень верёвку», «Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги – сядь – беги»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин. (по 30–40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; передвижения в воде; подвижные игры («Найди пару», «Чьё звено скорее соберётся», «Поезд», «Догони соперника», «Мы – футболисты», «Ловишки с мячом»,

«Бег с препятствиями»); раскачивание на качелях. *Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады, шпагаты, мосты, вращение головы; подвижные игры («Пролезь в обруч», «Бег раков», «Воротники», «Дотянись», «Качающиеся комочки»).

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в паре, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад, руки вперёд, в стороны, вверх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колени – мешочек с песком, руки вперёд – в стороны; стойка на гимнастической

скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Продолжать учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Продолжать учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить лазать по канату, верёвочной лестнице, по шесту. Продолжать упражнять в прыжках в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4–5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 40–45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок, руки в стороны. Балансирование на большом набивном мяче, ножной качалке.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 2–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 30 м.

Бросание, ловля, метание. Катание мяча с попаданием в предметы; катание «змейкой» между предметами. Катание друг другу набивного мяча. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз

подряд), с хлопками и другими заданиями. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя; с поворотом кругом; с отскоком от земли; в движении. Бросание двумя руками набивного мяча (вес – до 1 кг) вперёд снизу, от груди и из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лёжа. Перебрасывание мяча разными способами через сетку (на высоте поднятой руки ребёнка, с расстояния 3–4 м и более). Перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча вверх с поворотами на месте и в движении. Отбивание мяча об пол, о землю одной (правой, левой) и двумя руками несколько раз подряд, на месте, по кругу и с продвижением вперёд на расстояние 6–8 м. Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд. Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6–8 м. Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой». Прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мячей, мешочков с песком в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 4–5 м; метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой; метание в движущуюся цель двумя и одной рукой разными способами, метание вдаль правой и левой рукой на расстояние 6–12 м; забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2–3 шагов.

Ползание, лазанье. Ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; стоя на коленях. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползание по скамейке на четвереньках назад. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвку (высотой 40–50 см). Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через предметы или с подползанием под них. Ползание по-пластунски. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. Влезание по наклонной лестнице, спезание по вертикальной. Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске. Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Лазанье по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой, точно и красиво. Выполнять упражнения чётко, ритмично в заданном темпе, под музыку. Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколёсном велосипеде, самокате. Учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочерёдно. Продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения. Непринуждённо и выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения. Согласовывать движения с музыкальными фразами. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Выполнять шаг польки; с притопом; приставные шаги с полуприседаниями. Выполнять нежные, плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Выполнять плавные движения рук, хлопки в различном ритме. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов. Участвовать в плясках, хороводах. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок. Поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы. Совершать локтями круговые движения вперёд и назад. Вращать кисти рук. Поочерёдно смыкать кончики пальцев с большим пальцем руки.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочерёдно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Сесть на пятки, руки вперёд,

подняться, руки на пояс, из положения, стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа (слева) от колен, подняться из положения, стоя на коленях, руки свободно. Из положения, лёжа на спине, руки вниз, поднимать и опускать одновременно обе прямые ноги за голову.

Упражнения для ног. Приседать, колени разводя пошире, руки за головой. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперёд на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами. Игры: «Эстафета пассажиров», «Регулировщик», «Кто первый», «Быстрые санки», «Гонки на санках», «Саный поезд», «Собери флажки», «Спуск в ворота», «Прокатись-повернись», «Тройки», «Черепахи», разнообразные игры-эстафеты с санками.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём–втроём, «поездом». Игры: «Достань игрушку», «Поезд», «Через ворота», «Мячом в цель».

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься, произвольно меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди. Игры: «Кто быстрее», «Катание по коридору», «Не задень», «Кто дальше», «Возьми платочек», «Сделай поворот», «Восьмёрка».

Городки. Правильно брать и держать биты поочерёдно то правой, то левой рукой. Ударять битой по подвешенному на верёвке мячу. Знать 4–5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5–6 м) и полукона (2–3 м) метанием биты сбоку и от плеча, занимая правильное исходное положение. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность. Бросать биты правой (левой) рукой на дальность с вращательным движением. Бросать биты в цель (один городок) с расстояния 2 м, бросать биты правой (левой) рукой в два, три, четыре и пять городков. Бросание биты в цель с расстояния 3 м. Уметь самостоятельно строить фигуры. Игры: «Построй из городков фигуру (Бочка, Ворота, Колодец)», «Кто дальше бросит», «Сбей городки».

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с

изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки). Игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого называли, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Стой!», «Успей поймать мяч», «Кто дольше не уронит мяч», «Чья команда быстрее проведёт мяч», «Пять бросков».

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем. Игры: «Волан в круг», «Волан навстречу волану», «Попади в круг», «Подбей волан», «Кто дальше», «Отрази волан», «Волан через сетку».

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обходить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд. Игры: «Подвижная цель», «Ведение парами», «Гонка мячей», «Задержи мяч», «Игра в футбол вдвоём», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Футболист», «Забей гол», «Смена сторон», «Футбольный слалом», «С двумя мячами», «Сильный удар», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом», «Прокати мяч в ворота», «Мяч под планкой».

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на неё. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. Игры: «Гонка с булавами», «Мяч-„печать“», «Салочки», «Игра с мячом», «Гонка с шайбами», «Защита крепости», «Взятие города», «Убывающие кегли», «Встречная эстафета», «Загони лунку в ворота», «Передай шайбу», «Забей в ворота».

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголка и нитка», «Змейка», «Серая утка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршун и наседка», «Жмурка», «Найди себе пару», «На лошадке Зорьке еду», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо»,

«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Прыгни – повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».

Планируемые итоговые результаты

Интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Интегрированные качества: Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Образовательная область	Результаты освоения программы		
	Физические качества	Личностные качества	Интеллектуальные качества
«Физическое развитие»	- здоровый - физически развитый	- активный - настойчивый - терпеливый - жизнерадостный - ориентированный на сотрудничество - уверенный в себе	- осведомленный - любознательный - творческий
«Здоровье»	- здоровый - физически развитый	- активный - жизнерадостный	- осведомленный - любознательный

Младший возраст *от 3 до 4 лет*

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний).
3. Основные движения:
 - в беге толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках толчок и мах руками вперед вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий шаг, повороты на месте;
 - игры.
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м10,5 -11 сек
 Прыжки в длину с места..... 0,4 м

Бросание предмета:	
весом 80 г.....	4 м
весом 100 г.....	3,5 м
Бросание набивного мяча из-за головы	
двумя руками.....	0,9 м
Прыжки вверх с места.....	0,1 м
Прыжки в глубину.....	0,3 м

Средний возраст от 4 лет до 5 лет

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий шаг, повороты на месте;
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м	9,5 -10 сек
Прыжки в длину с места.....	0,5 м
Бросание предмета:	
весом 80 г.....	5 м
весом 100 г.....	5,5 м
Бросание набивного мяча из-за головы	
двумя руками.....	1,3 м
Прыжки вверх с места.....	0,2 м
Прыжки в глубину.....	0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с

сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам;

Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 (8) лет

Старшая группа (5-6 лет)

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школа мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м	7,9 - 7,5 сек
Прыжок в длину с места.	80 - 90 см
Прыжок в длину с разбега	130 - 150 см
Прыжок в высоту.	40 см
Прыжок вверх с места.	25 см
Прыжок в глубину.	40 см
Метание предмета:	
весом 200 г.	3,54 м
весом 80 г.	7,5 м
Метание набивного мяча.	2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Подготовительная группа (6-7 (8) лет)

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - разноименные и одноименные упражнения;
 - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
 - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
 - в беге работу рук;
 - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
 - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
 - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
 - правила игр;
 - способы контроля за своими действиями;
 - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
 - скользящий переменный шаг;

Минимальные результаты

Бег 30 м.	7,2 сек
Прыжок в длину с места	100 см
Прыжок в длину с разбега	180 см
Прыжок в высоту с разбега.	50 см
Прыжок вверх с места.	30 см
Метание предметов:	
весом 250 г.	6,0 м
весом 80 г.	8,5 м
Метание набивного мяча.	3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Методическое обеспечение

- ✓ Фомина Н.А. Сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. - М.: Баласс; Изд. Дом РАО, ОС «Школа 2100» «Детский сад -2100», 2005.
- ✓ Корепанова М.В., «Познаю себя», курс программы «Школа 2100» - формирование здоровьесберегающей культуры у детей старшего дошкольного и начального школьного возраста– М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2004.
- ✓ Щербак А.П «Физическое развитие детей в детском саду 5-7 лет», программа дошкольного образования. Ярославль, 2009.
- ✓ Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» пособие для педагогов, упражнения для детей 3-5 лет, Москва, Мозаика Синтез, 2009.
- ✓ Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей», Ярославль, 2005.
- ✓ Хабарова Т.В. «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ». Сыктывкар 2003.
- ✓ Методические рекомендации «Предшкольное образование (образование детей старшего дошкольного возраста) 2100», М.: БАЛАСС, 2008г
- ✓ Сборник материалов в помощь педагогам «Педагогика здравого смысла 2100» М.: БАЛАСС, 2003.
- ✓ Бунеев Р.Н. Монография «Образовательная система нового поколения» теория и практика, М.: БАЛАСС, 2009.
- ✓ Шамина А.В. «Лучшие игры для детей на свежем воздухе», Москва, РИПОЛ КЛАССИК, 2007.
- ✓ Соколова Л.В. «Играем на прогулке», практическое пособие для педагогов и родителей, Сибирское университетское издательство, 2008.
- ✓ Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. «Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников», Айрис – пресс, Москва 2009.
- ✓ Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. (Школа – 2100). Программа по учебному предмету «Физическая культура». 2001.
- ✓ Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учр./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.-М.: гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2005.
- ✓ Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений .- М.: гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС , 2001
- ✓ Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений .-М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
- ✓ Глазырина Л.Д. Физическая культура- дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений.-М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС,
- ✓ Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2005.
- ✓ Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей
- ✓ Адашквичне Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: «Просвещение», 2002.
- ✓ Вавилова Е.В. Учите бегать, прыгать, лазать, М., ВЛАДОС, 2003.
- ✓ Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа. Пособие для педагогов детских садов. С-Петербург, Детство-пресс, 2004.
- ✓ Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Практическое пособие. М., ТЦ «Сфера», 2008.
- ✓ Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб, Детство-Пресс, 2005.

- ✓ Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Методические рекомендации для работников ДОУ. Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005.
- ✓ Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. Практическое пособие. С-Петербург, Речь, 2002.
- ✓ Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Методические рекомендации. М., Линка-пресс, 2000.
- ✓ Рунова М.А. Движение день за днем. Конспекты занятий. М., Линка-пресс, 2007.
- ✓ Хабарова Т.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Методическое пособие. Сыктывкар, 2003.
- ✓ Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Учебно-методическое пособие. М., Владос, 2009.
- ✓ Яковлева М.А. Банк физкультминуток. Учебно-методическое пособие. Сыктывкар, КРИРО и ПК, 2008.
- ✓ Волошина Л.Н, Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет». Пр. «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ.-М.: ГНОМ и Д, 2004г.
- ✓ Вареник Е.Н., С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет».-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- ✓ Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».-М.: ГНОМ и Д, 2008.
- ✓ Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».-М.: ГНОМ и Д, 2008.
- ✓ Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет».-: Волгоград:Учитель, 2014.
- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования «**Детский сад -2100**». Сборник материалов в 3-х ч.; ОС «Школа 2100»РАО Д.И. Фельдштейн. М.Баласс,-2014.
- ✓ Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
- ✓ Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
- ✓ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов- <http://fcior.edu.ru/>

Наглядный материал

1. Дидактическое пособие «Спортивные игры».
2. Дидактическое пособие «Олимпийцы».
3. Дидактическое пособие «Выдающиеся спортсмены мира».
4. Дидактическая игра «Настольный хоккей».
5. Дидактическая игра «Путешествие в страну Спортландию».
6. Детские музыкальные инструменты.
7. Иллюстрации- задания к основным видам движений, к круговой тренировке.
8. Портреты русских, зарубежных спортсменов.
9. CD диски «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»
10. CD диски «На зарядку становись»
11. CD диски «На зарядку становись»

Оборудование и ТСО	количество
Игрушки демонстрационные	10
Магнитофон	1
Колонки	2
Музыкальный центр	1
Наглядные материалы: иллюстрации: различных видов спорта;	15
основных видов движений; заданий; круговой тренировки...	10
Настольные дидактические игры;	25
CD – диски, ритмических упражнений, композиций	1

Предметно-развивающая среда, оснащение.

Физкультурные залы (большой и малый):

- спортивные мягкие модули разнообразных конфигураций для спортивных праздников – пирамиды, тоннели, дуги и т.д.- 10
- диск «Здоровье» детский – 2
- диск плоский – 2
- доска гладкая с зацепами – 2
- доска с ребристой поверхностью – 2
- дуги разборные – 6
- дуги металлические-10
- канат с узлами – 4
- качалка мостик – 1
- кегли (набор) – 4×6
- кольцо плоское в наборе – 4×4
- кубы (малый, большой) – 8
- ленты – 20
- лестница веревочная – 3
- мат большой, малый – 7
- мешочки с грузом (различного веса) – 60
- мячи большие, средние, утяжеленные – 50
- обруч малый, большой, плоский – по 20
- шведская стенка деревянная –1
- комплекс гимнастический -3
- стойки переносные (для прыжков) – 4
- фишки, конусы, для разметки игрового поля, площадки - 15
- шнур короткий плетенный, длинный – 2
- волан для бадминтона – 10
- Дорожка-змейка – 1
- Дорожка-мат – 1
- Палка гимнастическая длинная – 25
- Скакалка короткая, длинная – 25
- Скамейка – 8
- Шары-мячи фибропластиковые – 2
- Щит баскетбольный на стойке с корзиной – 2
- Эспандер детский – 2
- Мяч гимнастический– 2
- Теннисные мячики – 5
- Мячи-прыгуны (фитболы)– 15

- Мячи для футбола – 5
- Мячи баскетбольные-10
- Лыжи-мини – 4
- Ключки –4
- ленты – 20 шт.
- стойки переносные (для прыжков) – 2 шт.
- фишки, конусы (для прыжков) – 4 шт.
- секундомер
- рулетка
- бадментоновые ракетки с воланами
- Мячи – прыгуны –фитболы- 15
- Степы - 25

Оборудование для профилактической работы:

- Ребристая доска – 2 шт.
- Аппликатор - тренажер– 6 шт.
- Дорожки для профилактики плоскостопия – 8шт.

**Тематическое планирование
по «Физическому развитию» для детей дошкольного возраста**

Месяц	Темы	Объем учебной нагрузки по программе			
		2млад ш. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. гр.
Сентябрь	1.Здравствуй, детский сад!	3	3	3	3
	2.Мониторинг	3	3	3	3
	3.Мониторинг	3	3	3	3
	4.Урожай собирай.	3	3	3	3
Октябрь	1.Путешествие в страну физкультуры	3	3	3	3
	2.Осеннее многоборье!	3	3	3	3
	3. В здоровом теле - здоровый дух!	3	3	-	-
	4.а) Путешествие в осенний лес. б) Хлеб всему голова	-	-	3	3
Ноябрь	1.а) Мы - спортсмены Воркуты! б) Дорожная азбука.	3	3	-	-
	2. Коми край мой северный. Оленеводы и охотники соревнуются.	3	3	3	3
	3.Быстрые, смелые, ловкие!	3	3	-	-
	4.а) С днем рождения, Воркута! б) Мы идем на день рождения				
Декабрь	1.Здравствуй, гостя-зима!	3	3	3	3
	2.Зимушка спортивная.	3	3	3	3
	3.а) Здравствуй, елочка - наш друг! б) Смелые снеговики.	3	3	-	-
	4. Славно встретим Новый год!	3	3	3	3
Январь	1.а) В гостях у сказки. б) Рождественские посиделки Коми народа.	2	2	1	1
	2.Зимние забавы	3	3	3	3
	3.а) В царстве Снежной Королевы. б) В гости к Зимушке-зиме.	3	3	3	3
Февраль	1.Что такое доброта?	3	3	3	3
	2.а) Сильным, ловким вырастай! б) Наша армия - самая сильная!	3	3	-	-
	3.а) Солдаты на ученьях. б) Нашей армии сыны нынче прославляются!	3	3	3	3
	4.Мама, папа и я – спортивная семья!!	3	3	3	3
Март	1.С мамой мы спортсмены.	3	3	3	3
	2. а) Проводы зимы. б) Широкая масленица	3	3	-	-
	3.Весна пришла!	3	3	3	3
	4.Весеннее многоборье!	3	3	3	3

Апрель	1.В стране Спортландии!	3	3	3	3
	2. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!	3	3	3	3
	3.а) Наш дом-планета Земля.	3	3	-	-
	б) На космических просторах.	-	-	3	3
	4. «Школа безопасности».	3	3	3	3
Май	1 а) Мы идем на парад.	1	1	2	2
	б) Быть здоровыми хотим!	2	2	3	3
	2 а). Пусть всегда будет солнце!	3	3	1	1
	б) Салют Победы!	1	1	1	1
	3.Солнышко, ярче нам свети!	2	2	2	2
4. Должны смеяться дети!	3	3	3	3	
Всего	432	108	108	108	108

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Месяц	№	Кол-во	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	1.	1	Перестроение в колонну по одному.	«Догони зайку»
	2.	1	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	
	3.	1	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). (Прогулочная зона)	
	4.	1	Лазанье по гимнастической стенке.	«Птички и кошка»
	5.	1	Бег в колонне по двое.	
	6.	1	Ходьба на пятках. (Прогулочная зона)	
	7.	1	Прокатывание обручей друг другу.	«Самолеты»
	8.	1	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	
	9.	1	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. (Прогулочная зона)	
	10.	1	Перелезание через бревно.	«Кто ушел?»
	11.	1	Ходьба по ребристой доске.	
	12.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)	
ОКТАБРЬ	13.	1	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
	14.	1	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).	
	15.	1	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). (Прогулочная зона)	
	16.	1	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
	17.	1	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
	18.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	19.	1	Ходьба вдоль границ зала.	«Солнышко и дождик»
	20.	1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	21.	1	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). (Прогулочная зона)	
	22.	1	Построение в колонну по два.	«У медведя во бору»
	23.	1	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
	24.	1	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). (Прогулочная зона)	
НОЯБРЬ	25.	1	Равнение по ориентирам.	«Каравай»
	26.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	
	27.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
	28.	1	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайка беленький сидит»
	29.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	30.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
	31.	1	Ходьба с мешочком на голове.	«Мыши в кладовой»
	32.	1	Ползание между предметами.	
	33.	1	Размыкание и смыкание. (Прогулочная зона)	
	34.	1	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое.	«Найди себе пару»
	35.	1	Прыжки с поворотом кругом.	
	36.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (Прогулочная зона)	

ДЕКАБРЬ	37.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Кто ушел?»
	38.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	39.	1	Ползание меду предметами. (Прогулочная зона)	
	40.	1	Бег со сменой ведущего.	«Лошадки»
	41.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
	42.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
	43.	1	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«У медведя во бору»
	44.	1	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	45.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	46.	1	Бег со сменой ведущего.	«Зайка серый»
	47.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	
	48.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
ЯНВАРЬ	49.	1	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
	50.	1	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	51.	1	Равнение по ориентирам. (Прогулочная зона)	
	52.	1	Построение в колонну по три.	«Лвишки»
	53.	1	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
	54.	1	Прыжки (с высоты 20-25см). (Прогулочная зона)	
	55.	1	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
	56.	1	Ползание змейкой.	
	57.	1	Прокатывание мяча друг другу между предметами. (Прогулочная зона)	
	58.	1	Построение в колонну по три.	«Птички и кошка»
	59.	1	Прыжки (с высоты 20-25см).	
60.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)		
ФЕВРАЛЬ	61.	1	Бег мелким и широким шагом.	«Зайка идет к друзьям»
	62.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	63.	1	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (Прогулочная зона)	
	64.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Найди себе пару»
	65.	1	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	66.	1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). (Прогулочная зона)	
	67.	1	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«У медведя во бору»
	68.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	69.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	70.	1	Построение в круг.	«Зайцы и волк»
	71.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	72.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
МАРТ	73.	1	Перестроение в колонну по два. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота	«Позвони в погремушку»
	74.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	75.	1	Прыжки с короткой скакалкой. (Прогулочная зона)	
	76.	1	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	«Подбрось – поймай»
	77.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	78.	1	Построение в колонну по три. (Прогулочная зона)	

	79.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
	80.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расстоян).	
	81.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). (Прогулочная зона)	
	82.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Самолеты»
	83.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	84.	1	Игра «Подбрось – поймай». (Прогулочная зона)	
АПРЕЛЬ	85.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
	86.	1	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
	87.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей) (Прогулочная зона)	
	88.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
	89.	1	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
	90.	1	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). (Прогулочная зона)	
	91.	1	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
	92.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	93.	1	Ползание по гимнастической стенке на животе. (Прогулочная зона)	
	94.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Птички и кошка»
	95.	1	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
	96.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (Прогулочная зона)	
МАЙ	97.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Кто быстрее соберет?»
	98.	1	Пролезание в обруч.	
	99.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	100.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто тише?»
	101.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	102.	1	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). (Прогулочная зона)	
	103.	1	Построение в колонну по три.	«Найди себе пару»
	104.	1	Ползание между предметами.	
	105.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). (Прогулочная зона)	
	106.	1	Игра «Лиса в курятнике».	«Воробушки и кот»
	107.	1	Игра «Котята и щенята».	
	108.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	

Подвижные игры.

Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдем гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеек», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята». *Игры с бросанием и ловлей:* «Докати мяч», «Прокати в воротики». *Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди своё место», «Найди и промолчи»,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Месяц	№	Кол-во	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	1.	1	Перестроение в колонну по два.	«У медведя во бору»
	2.	1	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	
	3.	1	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). (Прогулочная зона)	
	4.	1	Лазанье по гимнастической стенке.	«Птички и кошка»
	5.	1	Бег в колонне по двое.	
	6.	1	Ходьба на пятках. (Прогулочная зона)	
	7.	1	Прокатывание обручей друг другу.	«Самолеты»
	8.	1	Прыжки в длину с места (не менее 70см).	
	9.	1	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. (Прогулочная зона)	
	10.	1	Перелезание через бревно.	«Кто ушел?»
	11.	1	Ходьба по ребристой доске.	
	12.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)	
ОКТАБРЬ	13.	1	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
	14.	1	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).	
	15.	1	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). (Прогулочная зона)	
	16.	1	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
	17.	1	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	
	18.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	19.	1	Ходьба вдоль границ зала.	«Солнышко и дождик»
	20.	1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	21.	1	Ходьба по веревке (диаметр 2,5-4см). (Прогулочная зона)	
	22.	1	Построение в колонну по два.	«У медведя во бору»
	23.	1	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
	24.	1	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). (Прогулочная зона)	
НОЯБРЬ	25.	1	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
	26.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	
	27.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
	28.	1	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
	29.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	30.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
	31.	1	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
	32.	1	Ползание между предметами.	
	33.	1	Размыкание и смыкание. (Прогулочная зона)	
	34.	1	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое.	«Найди себе пару»
	35.	1	Прыжки с поворотом кругом.	
	36.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (Прогулочная зона)	

ДЕКАБРЬ	37.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Кто ушел?»
	38.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	39.	1	Ползание меду предметами. (Прогулочная зона)	
	40.	1	Бег со сменой ведущего.	«Найди свой дом»
	41.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
	42.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
	43.	1	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«Мишка бурый»
	44.	1	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	45.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	46.	1	Бег со сменой ведущего.	«Зайка серый»
	47.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	
	48.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
ЯНВАРЬ	49.	1	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
	50.	1	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	51.	1	Равнение по ориентирам. (Прогулочная зона)	
	52.	1	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
	53.	1	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
	54.	1	Прыжки (с высоты 20-25см). (Прогулочная зона)	
	55.	1	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
	56.	1	Ползание змейкой.	
	57.	1	Прокатывание мяча друг другу между предметами. (Прогулочная зона)	
	58.	1	Построение в колонну по три.	«Птички и кошка»
	59.	1	Прыжки (с высоты 20-25см).	
60.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)		
ФЕВРАЛЬ	61.	1	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
	62.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	63.	1	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (Прогулочная зона)	
	64.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Найди себе пару»
	65.	1	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	66.	1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). (Прогулочная зона)	
	67.	1	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«У медведя во бору»
	68.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	69.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	70.	1	Построение в круг.	«Зайцы и волк»
	71.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	72.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
МАРТ	73.	1	Перестроение в колонну по два. Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра	«Догони»
	74.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	75.	1	Прыжки с короткой скакалкой. (Прогулочная зона)	
	76.	1	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	«Подбрось – поймай»
	77.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	78.	1	Построение в колонну по три. (Прогулочная зона)	

	79.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
	80.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расстоян.).	
	81.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). (Прогулочная зона)	
	73.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Самолеты»
	74.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	75.	1	Игра «Подбрось – поймай». (Прогулочная зона)	
АПРЕЛЬ	85.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
	86.	1	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
	87.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей) (Прогулочная зона)	
	88.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
	89.	1	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
	90.	1	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). (Прогулочная зона)	
	91.	1	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
	92.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	93.	1	Ползание по гимнастической стенке на животе. (Прогулочная зона)	
	94.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Птички и кошка»
	95.	1	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
МАЙ	96.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (Прогулочная зона)	
	97.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Пастух и стадо»
	98.	1	Пролезание в обруч.	
	99.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	100.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто тише?»
	101.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	102.	1	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). (Прогулочная зона)	
	103.	1	Построение в колонну по три.	«Найди себе пару»
	104.	1	Ползание между предметами.	
	105.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). (Прогулочная зона)	
	106.	1	Игра «Лиса в курятнике».	«Пастух и стадо»
	107.	1	Игра «Котята и щенята».	
108.	1	Игра «Сбей кеглю».		

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотник и зайцы». *Игры на ориентировку в пространстве.* «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Где спрятался зайка?».

Народные игры. «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Месяц	№	Кол-во	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	1.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Перелет птиц»
	2.	1	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
	3.	1	Лазанье по гимнастической стенке. (Прогулочная зона)	
	4.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Гуси - лебеди»
	5.	1	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	
	6.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	7.	1	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
	8.	1	Игра «Сбей мяч».	
	9.	1	Перелезание через бревно. (Прогулочная зона)	
	10.	1	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Сделай фигуру»
	11.	1	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	12.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)	
ОКТАБРЬ	13.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	«Караси и щука»
	14.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	
	15.	1	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). (Прогулочная зона)	
	16.	1	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Бездомный заяц»
	17.	1	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	
	18.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	19.	1	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	«Хитрая лиса»
	20.	1	Ползание на животе с подтягиванием руками.	
	21.	1	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг). (Прогулочная зона)	
	22.	1	Построение в колонну по два.	«Гори, гори ясно!»
	23.	1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	24.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
НОЯБРЬ	25.	1	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
	26.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
	27.	1	Ходьба с мешочком на голове. (Прогулочная зона)	
	28.	1	Прыжки с поворотом кругом. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании	«Зайцы и волк»
	29.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	30.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
	31.	1	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	«Бездомный заяц»
	32.	1	Повороты: направо, налево, кругом.	
	33.	1	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. (Прогулочная зона)	
	34.	1	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	«Веселые парочки»
	35.	1	Прыжки с поворотом кругом.	
	36.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (Прогулочная зона)	

ДЕКАБРЬ	37.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Утки и охотники»
	38.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	39.	1	Ползание меду предметами. (Прогулочная зона)	
	40.	1	Бег со сменой ведущего.	«Ловишки с мячом»
	41.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
	42.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
	43.	1	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«Перебежки»
	44.	1	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	45.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	46.	1	Бег со сменой ведущего.	«Одуванчик»
	47.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	
	48.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
	ЯНВАРЬ	49.	1	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).
50.		1	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
51.		1	Равнение по ориентирам. (Прогулочная зона)	
52.		1	Построение в колонну по три.	«Конники спортсмены»
53.		1	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
54.		1	Прыжки (с высоты 20-25см). (Прогулочная зона)	
55.		1	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
56.		1	Ползание змейкой.	
57.		1	Прокатывание мяча друг другу между предметами. (Прогулочная зона)	
58.		1	Построение в колонну по три.	«Птички и кошка»
59.		1	Прыжки (с высоты 20-30см).	
60.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)		
ФЕВРАЛЬ	61.	1	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
	62.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	63.	1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). (Прогулочная зона)	
	64.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Найди себе пару»
	65.	1	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	66.	1	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (Прогулочная зона)	
	67.	1	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«У медведя во бору»
	68.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	69.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	70.	1	Построение в круг.	«Зайцы и волк»
	71.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	72.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
МАРТ	73.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Змейка»
	74.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	75.	1	Прыжки с короткой скакалкой. (Прогулочная зона)	
	76.	1	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	«Подбрось – поймай»
	77.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	78.	1	Построение в колонну по три. (Прогулочная зона)	

	79.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
	80.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	
	81.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). (Прогулочная зона)	
	82.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Акула и рыбки»
	83.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	84.	1	Игра «Подбрось – поймай». (Прогулочная зона)	
АПРЕЛЬ	85.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Выше ноги от земли»
	86.	1	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
	87.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей) (Прогулочная зона)	
	88.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
	89.	1	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
	90.	1	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд). (Прогулочная зона)	
	91.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Ловишки»
	92.	1	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	
	93.	1	Ползание по гимнастической стенке на животе. (Прогулочная зона)	
	94.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Мышеловка»
	95.	1	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
	96.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (Прогулочная зона)	
МАЙ	97.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Пастух и стадо»
	98.	1	Пролезание в обруч.	
	99.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	100.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Кто тише?»
	101.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	102.	1	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). (Прогулочная зона)	
	103.	1	Построение в колонну по три.	«Найди себе пару»
	104.	1	Ползание между предметами.	
	105.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). (Прогулочная зона)	
	106.	1	Игра «Лиса в курятнике».	«Пастух и стадо»
	107.	1	Игра «Кто быстрее доберется до флажка?».	
	108.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования». Народные игры. «Горелки»...

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Подготовительная группа (от 6 до 7(8) лет)

Месяц	№	Кол-во	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	1.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Перелет птиц»
	2.	1	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
	3.	1	Лазанье по гимнастической стенке. (Прогулочная зона)	
	4.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Гуси - лебеди»
	5.	1	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	
	6.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	7.	1	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
	8.	1	Игра «Сбей мяч».	
	9.	1	Перелезание через бревно. (Прогулочная зона)	
	10.	1	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Сделай фигуру»
	11.	1	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	12.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)	
ОКТАБРЬ	13.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	«Караси и щука»
	14.	1	Ходьба перекатом с пятки на носок.	
	15.	1	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м). (Прогулочная зона)	
	16.	1	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Бездомный заяц»
	17.	1	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	
	18.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	19.	1	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	«Хитрая лиса»
	20.	1	Ползание на животе с подтягиванием руками.	
	21.	1	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг). (Прогулочная зона)	
	22.	1	Построение в колонну по два.	«Гори, гори ясно!»
	23.	1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	24.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
НОЯБРЬ	25.	1	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
	26.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
	27.	1	Ходьба с мешочком на голове. (Прогулочная зона)	
	28.	1	Прыжки с поворотом кругом. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании	«Волк во рву»
	29.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	30.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
	31.	1	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	«Бездомный заяц»
	32.	1	Повороты: направо, налево, кругом.	
	33.	1	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. (Прогулочная зона)	
	34.	1	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	«Найди себе пару»
	35.	1	Прыжки с поворотом кругом.	
	36.	1	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. (Прогулочная зона)	

ДЕКАБРЬ	37.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Сова и мыши»
	38.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	39.	1	Ползание меду предметами. (Прогулочная зона)	
	40.	1	Бег со сменой ведущего.	«Волк во рву»
	41.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
	42.	1	Прыжки с поворотом кругом. (Прогулочная зона)	
	43.	1	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«Не попадись»
	44.	1	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	45.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	46.	1	Бег со сменой ведущего.	«Горелки»
	47.	1	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	
	48.	1	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). (Прогулочная зона)	
ЯНВАРЬ	49.	1	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
	50.	1	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	51.	1	Равнение по ориентирам. (Прогулочная зона)	
	52.	1	Построение в колонну по три.	«Два мороза»
	53.	1	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
	54.	1	Прыжки (с высоты 20-25см). (Прогулочная зона)	
	55.	1	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Мышеловка»
	56.	1	Ползание змейкой.	
	57.	1	Прокатывание мяча друг другу между предметами. (Прогулочная зона)	
	58.	1	Построение в колонну по три.	«Гонка мячей»
	59.	1	Прыжки (с высоты 20-25см).	
60.	1	Игра «Пастух и стадо». (Прогулочная зона)		
ФЕВРАЛЬ	61.	1	Бег мелким и широким шагом.	«Перебежки»
	62.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	63.	1	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м). (Прогулочная зона)	
	64.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Веселые парочки»
	65.	1	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	66.	1	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. (Прогулочная зона)	
	67.	1	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«Гори, гори ясно!»
	68.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	69.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	
	70.	1	Построение в круг.	«Зайцы и волк»
	71.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	72.	1	Перестроение в колонну по два. (Прогулочная зона)	
МАРТ	73.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Совушка »
	74.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	75.	1	Прыжки с короткой скакалкой. (Прогулочная зона)	
	76.	1	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).	«Подбрось – поймай»
	77.	1	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	78.	1	Построение в колонну по три. (Прогулочная зона)	

	79.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
	80.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расстоян.).	
	81.	1	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). (Прогулочная зона)	
	82.	1	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего.	«Ловишки с мячом»
	83.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	84.	1	Игра «Подбрось – поймай». (Прогулочная зона)	
АПРЕЛЬ	85.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Мяч водящему»
	86.	1	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
	87.	1	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей) (Прогулочная зона)	
	88.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
	89.	1	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
	90.	1	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд). (Прогулочная зона)	
	91.	1	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	«Ловишки с лентой»
	92.	1	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	
	93.	1	Ползание по гимнастической стенке на животе. (Прогулочная зона)	
	94.	1	Повороты направо, налево, кругом.	«Гуси -лебеди»
	95.	1	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	
	96.	1	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. (Прогулочная зона)	
МАЙ	97.	1	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Пастух и стадо»
	98.	1	Пролезание в обруч.	
	99.	1	Прокатывание обручей друг другу. (Прогулочная зона)	
	100.	1	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	«Пятнашки»
	101.	1	Прыжки с короткой скакалкой.	
	102.	1	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). (Прогулочная зона)	
	103.	1	Построение в колонну по три.	«Не оставайся на полу»
	104.	1	Ползание между предметами.	
	105.	1	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). (Прогулочная зона)	
	106.	1	Игра «Лиса в курятнике».	«Охотники и зайцы»
	107.	1	Игра «Котята и щенята».	
	108.	1	Игра «Сбей кеглю». (Прогулочная зона)	

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголка и нитка», «Змейка», «Серая утка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звено скорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршун и наседка», «Жмурка», «Найди себе пару», «На лошадке Зорьке еду», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух и стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и

зайцы», «Прыгни – повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее до флажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».