
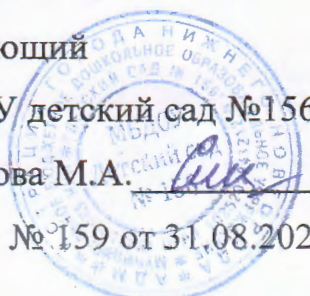


Принято  
на педагогическом совете №1  
«31» августа 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ детский сад №156  
Смирнова М.А.   
Приказ № 159 от 31.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Физического развития детей**  
**дошкольного возраста**  
**от 3 до 7 лет**

Разработал:  
Инструктор по физической культуре  
Бунтов Антон Альбертович

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи реализации программы	3
1.3. Принципы и подходы формирования программы	4
1.4. Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 7 лет	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы	10
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	16
<b>2. Содержательный раздел.</b>	<b>23</b>
2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	23
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы)	53
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	56
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	58
<b>3. Организационный раздел программы</b>	<b>60</b>
3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы	60
3.2. Организация предметно-развивающей среды	62
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы	64
3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	70
3.5. Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников на учебный год во всех возрастных группах	71
3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	73
Приложения	75

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста МБДОУ «Детский сад №156» г.Нижний Новгород (далее Программа), предназначена для работы с детьми от 3-х до 7-ми лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - СанПиН 2.4.1.3049-13 утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26

Программа разработана в соответствии с:

- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Важнейшими компонентами программы являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребенка.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

### **Цель программы:**

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи Программы:**

- Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

#### ***Программа построена на следующих принципах***

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

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

***Основными подходами к формированию Программы являются:***

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания

уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6–7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах

позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32–34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей



степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физически нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы

спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночника, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

*Физические 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

*Общие показатели физического развития.*

- Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.

- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

- Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- Укрепление физического и психического здоровья детей:

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

- Накопление и двигательного опыта детей;

- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.5.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения**

#### **Программы к трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

### **1.5.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения**

#### **Программы к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.5.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета

- на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
  - ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
  - принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;
  - отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
  - выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
  - строиться в колонну поодному, парами, в круг, шеренгу;
  - ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
  - придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
  - выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **1.5.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); - мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском;
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч оземлю на месте не менее 10 раз, в ходьбе на расстояние 6 м), владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.5.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно - волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно – нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;



- могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следят за правильной осанкой;
- участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

## **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения,

свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года). Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

### **Уровни освоения Программы физического развития**

#### **Низкий**

Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

#### **Средний**

Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

#### **Высокий**

Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, (Приложение № 1) и планируется дальнейшая работа.

## **Показатели физической подготовленности детей**

### **Прыжки в длину с места (см)**

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.), засчитывается лучшая из попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	мальчики	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

### **Бег на 30 метров (сек).**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **Выносливость.**

#### **Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м.

Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт

команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
5 лет	мальчики девочки	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
6 лет	мальчики девочки	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
7 лет	мальчики девочки	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2

### **Гибкость**

#### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2

5 лет	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

### **Ловкость.**

#### **Челночный бег 3×10 (сек)**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

### **Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности (м).

**Оборудование:** набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

#### **2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**

##### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психо-физические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

##### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-



ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*1) Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на

четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);

перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты соспины наживот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, вокруг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

1). *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

- С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!»),

«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

- С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

- С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю»,

«Береги предмет».

- На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит»,

«Найди, что спрятано».

2). *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

3). *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

4). *Активный отдых*:

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

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

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения),

- создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

- *Основные движения:* бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;

перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 18 темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с нос-ка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает



разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

- *Общеразвивающие упражнения*: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

- *Ритмическая гимнастика*: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держа за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по 19 ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

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

- С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

- На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

3) *Спортивные упражнения*: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

4) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) *Активный отдых (физкультурные праздники и досуги)*: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-

ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей)

туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

- *Основные движения*: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м;

метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3- 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

- *Общеразвивающие упражнения*: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.



- *Ритмическая гимнастика*: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

- *Строевые упражнения*: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) *Подвижные игры*: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает

проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

- С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

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

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

- С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание

волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) *Спортивные упражнения:* педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *Активный отдых Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения,

в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### **2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно,

рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять

упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

- *Основные движения*: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами,

по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому),

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с

места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;

ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

- *Общеразвивающие упражнения:* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад;



упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

- *Ритмическая гимнастика*: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг

польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

- *Строевые упражнения:* педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) *Подвижные игры:* педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию

духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

- С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
- С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
- С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
- С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».
- Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
- С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
- Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

3) *Спортивные игры*: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами,

попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) *Спортивные упражнения:* педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную

первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу,

осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### **2.1.5. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

**2.2.1. При реализации Программы** используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные

технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей.

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

**2.2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы** определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;

- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

### **2.2.3. Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

#### Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.



#### **2.2.4. Вариативность форм, методов и средств реализации Программы**

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

**2.2.5. При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается:** субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

**2.2.6. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы,** адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

#### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

-занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: 15 мин. - младшая группа, 20 мин. - средняя группа, 25 мин. - старшая группа, 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

*Вводная* – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

*Основная* – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная* – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно: - по традиционной схеме, состоящее из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности, тренировки в основных видах движений, ритмическая гимнастика, соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей, зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания, сюжетно - игровые, по интересам,

на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно - оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно - оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

#### **ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание работы</b>
<b>Сентябрь</b>	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
<b>Октябрь</b>	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Гимнастика и зарядка дома».

<b>Декабрь</b>	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье».
<b>Январь</b>	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
<b>Февраль</b>	Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
<b>Март</b>	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
<b>Апрель</b>	Фотовыставка. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия».
<b>Май</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

### **3. Организационный раздел программы**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психологопедагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

- б) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что

выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и

этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

### 3.2.1. Основное физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	1
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1
Мячи: средние (резиновые), большие	15 15
Гимнастический мат	2
Палка гимнастическая (длина 70 см)	20
Скакалка детская	15
Кольцеброс	2
Кегли	20
Обруч пластиковый детский	20
Конус для эстафет	10
Дуга для подлезания	2
Кубики пластмассовые	10
Цветные ленточки (длина 60 см)	20
Бубен	4
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Корзина для инвентаря	2
Свисток	2
Скамейка для равновесия	1
Гантели	10

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным



особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Цель:** удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующий)	материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика
2.	Инструктор по физической культуре.	планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование
3.	Медицинская сестра.	учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей
4.	Воспитатель.	планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей

5.	Музыкальный руководитель	планирование и проведение занятий, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей
6.	учитель-логопед	коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей

### 3.3.1. Формы и методы оздоровления детей в ДОУ

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки</li> </ul>
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• корригирующая гимнастика</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног</li> </ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги</li> </ul>

6.	Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> </ul>
7.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева</li> </ul>
8.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед</li> </ul>

### 3.3.2. Физкультурно-оздоровительный режим в ДОУ

<b>Содержание работы</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Исполнитель</b>
Прием детей	ежедневно с 7:30 до 8:30	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	по режиму дня	повар, воспитатели, младший воспитатель
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Музыкальные занятия	по расписанию	музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. культуре; воспитатели

Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	воспитатели, завхоз
Кварцевание групп	по графику	воспитатели
Санитарно-гигиенический режим	постоянно	воспитатели, мл воспитатели
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре

### 3.3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	инструктор по физ. культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	сентябрь, май	воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, зам. зав.
Проведение мониторинга по физическому развитию детей	сентябрь-октябрь; май-апрель.	инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе(летом) в помещении (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели

<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре,
Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор по физ. культуре,
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
<b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	инструктор по физ. культуре
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор по физ. культуре

### **3.3.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия</b>	<b>Количество занятий (в неделю)</b>
Младшая группа	15 мин	2
Средняя группа	20 мин	2
Старшая группа	25 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа	30 мин	3(2 в зале, 1 на улице)

### 3.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурной воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема	С кем проводится
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп

Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023 – 2024 учебном году»	Воспитатели всех групп
-----	--	------------------------

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### **3.5.Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников на учебный год для всех возрастных групп детского сада.**

№ п/п	Содержание работы	Возраст групп	Сроки
1	«На лесной полянке» физкультурное развлечение	Младшие, средние	Сентябрь
	«В гости к Лесовичку» физкультурный досуг	Старшие, подготовительные	Сентябрь
2	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Младшие, средние	Октябрь
3	«Все на стадион» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Октябрь
4	«Теремок» спортивное развлечение	Младшие, средние	Ноябрь
5	«Веселые старты» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Ноябрь
6	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Младшие, средние	Декабрь
7	«Мы здоровье сбережем»	Старшие,	Декабрь



	спортивное развлечение	подготовительные	
8	«Зимняя олимпиада» спортивный праздник	Все группы	Январь
9	«День Защитника Отечества» спортивный праздник	Все группы	Февраль
10	«Проводы зимы» спортивное развлечение	Все группы	Февраль
11	«Путешествие в страну Игралию» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Апрель
12	«Праздник мяча» спортивный праздник	Младшие, средние	Апрель
13	«День Победы» спортивный праздник	Все группы	Май
14	«Мама, папа, я- спортивная семья» спортивный праздник	Все группы	Май

### 3.6. Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

1. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
6. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
7. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011
8. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987
10. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
11. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
17. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
18. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методической пособие для педагогов ДОУ. - Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

21. Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.

22. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

23. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.

24. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Календарное планирование на сентябрь. Младшая группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. 2.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.	1. Формировать умение в ходьбе и беге в прямом направлении. 2. Учить приземлению в прыжках на двух ногах на месте.	1. Формировать умение действовать по сигналу инструктора 2. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1.Развивать ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. 2. Учить положению рук и ног при ползании под шнур.
Вводная часть	1. Построение. 2. Ходьба и бег в прямом направлении. 3.Игра «Пойдем в гости».	1. Построение. 2. Ходьба и бег в прямом направлении. 3.Ходьба и бег к ориентиру.	1.Построение. 2.Ходьба в колонне по одному с остановками и движениями. 3.Бег «расправив крылья в стороны».	1.Построение. 2.Ходьба и бег по кругу. 3.Ходьба вокруг кубиков (половина круга). 4.Чередование ходьбы и бега.
Основная часть	ОВД: 1.Ходьба колонной между двумя линиями шириной 25см 2.Подвижная игра «Пойдем по дорожке». 3.Подвижная игра «Бегите ко мне».	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Прыжки на двух ногах на месте (как мячик). 2.Прыжки вокруг предметов (мишка). 2.Игровое задание «Птички».	ОРУ с мячами. ОВД: 1.Прокатывание мяча в прямом направлении «прокати и догони». 2.Подвижная игра «Кот и воробышки»	ОРУ с кубиками. ОВД: 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнуром. 2.Игровое задание «Доползи до погремушки». 3.Подвижная игра «Быстро в домик»
Заключительная часть	Ходьба стайкой с игрушкой за инструктором в обход зала.	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному	Игровое задание «Найдем жучка».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №1, стр.23.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №26, стр.24.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №3, стр.25.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №4, стр.26.

### Календарное планирование на сентябрь. Средняя группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге колонной по одному. 2.Способствовать сохранению равновесия на уменьшенной площади опоры. 3.Учить приземлению при подпрыгивании двумя ногами.	1.Учить энергичному отталкиванию и приземлению при подпрыгивании вверх. 2.ПУ энергичному движению руками при прокатывании мяча. 3.Развивать прыгучесть.	1. Формировать умение в ходьбе в колонне по одному, бегу врассыпную. 2. ПУ энергичному движению руками при прокатывании мяча. 3.Учить лазанию под шнур в группировке.	1.Формировать умение останавливаться по сигналу в ходьбе. 2.ПУ умению группироваться при лазании под шнур. 3. Способствовать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной опоре.
Вводная часть	1.Построение, равнение. 2.Ходьба в колонну по одному под бубен. 3.Чередование ходьбы и бега.	1.Построение. 2. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. 3. Чередование ходьбы и бега.	1.Построение. 2.Ходьба в колонне по одному между двумя линиями. 3.Бег врассыпную.	1.Построение. 2.Ходьба в колонне по одному с остановками. 3.Бег врассыпную.
Основная часть	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Ходьба и бег между двумя линиями шириной 15см. 2.Прыжки на двух ногах на месте с поворотами кругом вправо и влево. 3.Подвижная игра «Найди себе пару».	ОРУ с флажками. ОВД: 1.Игровое задание «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2.Прокатывание мячей партнеру (2м), стоя на коленях и сидя на пятках. 3.Игра «Самолеты».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Прокатывание мяча двумя руками партнеру, стоя на коленях 2м. 2.Лазание под шнуром (50см), не касаясь руками пола. 3.Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».	ОРУ с малыми обручами. ОВД: 1.Лазание под шнуром (50см), не касаясь руками пола. 2.Ходьба на носках по доске (ширина 15см). 3.Подвижная игра «У медведя во бору»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, на носках, с различным положением рук.	Игра малой подвижности «Где постучали?»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 1-2,стр.19-20.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №4-5, стр.21-23.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №7-8, стр.24-26.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №10-11, стр.26-28.

### Календарное планирование на сентябрь. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге колонной по одному, беге враспынную. 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье. 3.ПУ отгалкиванию в прыжках с продвижением. 4.ПУ передаче мяча двумя руками снизу.	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами. 2. ПУ отгалкиванию в прыжках в высоту. 3.ПУ подбрасыванию малого мяча двумя руками вверх и его ловле. 4.Развивать выносливость.	1.Формировать умение в ходьбе с высоким подниманием колен. 2.Способствовать сохранению равновесия в ползании по скамье, ходьбе по канату. 3.ПУ работе рук при подбрасывании мяча вверх и его ловле. 4.Развивать ловкость и координ.	1.Формировать умение в ходьбе и беге со сменой темпа. 2.ПУ пролезанию в обруч в группировке. 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе через предметы. 4.Развивать прыгучесть.
Вводная часть	1.Построение. Равнение. Осанка. 2.Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег в колонне, враспынную. 3.Перестроение в колонну по два.	1.Построение. Равнение. Осанка. 2. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег между предметами (40см). 3.Чередование ходьбы и бега.	1.Построение. Равнение. Осанка. 2.Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. 3.Бег в колонне по одному 1мин.	1.Построение. Равнение. Осанка. 2.Ходьба различным темпом по сигналу (широкий, мелкий, семенящий шаг). 3.Чередование ходьбы и бега.
Основная часть	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Ходьба скамье, перешагивая через кубики, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением 4м. 3.Передачи мяча в парах двумя руками снизу (2м). 4.Игра «Мышеловка».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Прыжки на двух ногах вверх («Достань до предмета») 2.Броски мяча двумя руками вверх и его ловля. 3.Бег в колонне по одному в среднем темпе 1,5мин. 4.Подвижная игра «Фигуры».	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату приставными шагами боком, руки на пояс. 3.Броски мяча вверх и его ловля, с хлопком. 4 Игра «Удочка»	ОРУ гимнаст. палкой ОВД: 1.Пролезание в обруч боком в группировке, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по узкой доске 15см с перешагиванием через предмет. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком между колен 3-4м. 4.Игра «Мы веселые ребята»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному с движениями рук.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 1-2, стр.15-17.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 4-5, стр.19-20.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №7-8 стр.21-23.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №10-11, стр.24-26.

### Календарное планирование на сентябрь. Подготовительная группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<p>1.Формировать умение в ходьбе и беге в колонне по одному.</p> <p>2.Способствовать сохранению равновесия и осанки в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>3.ПУ работе рук при передаче мяча двумя руками снизу и ловле</p> <p>4.Развивать прыгучесть.</p>	<p>1.Формировать умение в беге равномерным темпом с сохранением дистанции.</p> <p>2.ПУ отталкиванию в прыжках вверх с разбега.</p> <p>3.ПУ лазанию под шнуром в группировке.</p> <p>4.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1.Формировать умение в ходьбе с четким обозначением поворотов.</p> <p>2.Способствовать сохранению равновесия и осанки в ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>3.Закрепить умение ползать по скамейке на животе хватом сбоку</p> <p>4. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>1.Формировать умение в ходьбе и беге по сигналу.</p> <p>2. Способствовать сохранению равновесия и осанки в ходьбе и ползании на повышенной опоре.</p> <p>3.ПУ энергичному отталкиванию в прыжках толчком двух ног.</p> <p>4.Развивать прыгучесть.</p>
Вводная часть	<p>1.Построение. Равнение. Осанка.</p> <p>2.Ходьба и бег в колонне по одному, чередование ходьбы и бега (через 10-20м).</p> <p>3.Перестроение в колонну по три</p>	<p>1.Построение. Равнение. Осанка.</p> <p>2.Ходьба в колонне по одному с различным положением рук.</p> <p>3.Бег в колонне по одному, сохраняя дистанцию.</p>	<p>1.Построение. Равнение. Осанка.</p> <p>2.Ходьба в колонне по одному с поворотом у ориентиров, бег в умеренном темпе.</p> <p>3.Перестроение в колонну по три</p>	<p>1.Построение. Равнение. Осанка.</p> <p>2.Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу.</p> <p>3.Повороты в ходьбе и беге по сигналу.</p>
Основная часть	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Ходьба по скамье, приставляя пятку ноги к носку с мешочком на голове.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт. через 40см).</p> <p>3.Передачи мяча партнеру двумя руками снизу и его ловля (3м).</p> <p>4.Подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>ОРУ с флажками.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Прыжки с небольшого разбега с доставанием предмета.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.</p> <p>3.Лазание под шнур боком в группировке.</p> <p>4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.</p> <p>2.Ползание по скамье на животе способом «хват рук сбоку».</p> <p>3.Ходьба по скамье с хлопком под коленкой на каждый шаг, опуская ногу – руки в стороны.</p> <p>4.Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>ОРУ с гимн. палками.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Ползание на четвереньках по скамье с опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Ходьба по скамье с заданиями.</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч - в шахматном порядке.</p> <p>4.Подвижная игра «Не попадись».</p>
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Летает- не летает».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 1-2, стр.9-10.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 4-5, стр.11-13.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №7-8, стр.15-16.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №10-11, стр.16-18.



### Календарное планирование на октябрь. Младшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге в колонне по одному. 2.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 3.Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках.	1.Формировать умение в ходьбе со сменой направления движения. 2.Продолжать учить приземлению в прыжках. 3. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании.	1. Формировать умение в чередовании ходьбы и бега. 2. Учить прокатыванию мяча в прямом направлении сидя. 3. Развивать координацию движений в ползании между предметами.	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами. 2. Развивать координацию движений в ползании на четвереньках и в упражнениях на равновесие.
Вводная часть	1. Построение. 2. Ходьба в колонне по одному с заданиями. 3.Бег в колонне по одному и в рассыпную.	1. Построение. 2. Ходьба и бег по кругу. 3.Чередование бега, ходьбы и остановки со сменой направления движения.	1.Построение. 2.Ходьба и бег с заданиями. 3.Чередование бега, ходьбы и прыжков.	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в противоположную сторону по сигналу.
Основная часть	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Равновесие в ходьбе по мостику. 2.Прыжки с места через препятствие (скакалка). 3.Подвижная игра «Догони мяч».	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча партнеру из положения, сидя на полу (2-3 метра). 3.Подвижная игра «ловкий шофер».	ОРУ с мячами. ОВД: 1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Ползание между предметами (4-5 штук), в 1,5 метрах друг от друга. 3.Подвижная игра «Зайка серый умывается».	ОРУ на стульчиках. ОВД: 1.Ползание «Крокодильчики». 2.Лазание под шнуром (высота 50 см). 3.Ходьба и бег змейкой между предметами (50 см). 4.Подвижная игра «Кот и воробышки».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 5, стр. 28.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 6, стр. 29.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 7, стр. 30.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 8, стр. 31.

### Календарное планирование на октябрь. Средняя группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге в колонну по одному. 2.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре. 3.Продолжать учить мягкому приземлению в прыжках.	1.Формировать умение находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. 2.Продолжать учить приземлению в прыжках. 3. Продолжать учить прокатыванию мяча вперед, развивая точность.	1.Формировать умение в ходьбе и беге в колонну по одному с заданием. 2.Развивать глазомер при перешагивании через предмет. 3.Закрепить умение прокатывать мяч. 4. Учить подлезанию под дугу.	1.Формировать умение в ходьбе и беге в колонну по одному, в рассыпную. 2.Продолжать учить подлезанию под дугу, не касаясь руками пола. 3.Развивать равновесие при ходьбе на ограниченной опоре
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием и перепрыгиванием через препятствия (60 см).	1.Построение. 2.Ходьба и бег в рассыпную с последующим построением в одну шеренгу (на свое место). 3.Построение в три колонны.	1.Построение. 2.Ходьба в колонне о одному с перешагиванием через бруски (через 2 шага). 3.Бег в рассыпную.	1.Построение. 2.Проверка осанки и равнения. 3.Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.
Основная часть	ОРУ с косичкой (шнуром). ОВД: 1.Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м). 3.Подвижная игра «Кот и мыши».	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Прыжки из обруча в обруч толчком двух ног (6-8 шт.) 2.Прокатывание мяча партнеру стоя на коленях (2м). 3.Подвижная игра «Автомобили».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание под шнуром (50см) без помощи рук. 3.Подвижная игра «У медведя во бору».	ОРУ с кеглей. ОВД: 1.Подлезание под дугу (50см), не касаясь руками. 2.Ходьба по доске (ширина 15см), перешагивая кубики. 3.Подвижная игра «Кот и мыши».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному на носках «как мышки за котом».	Игра малой подвижности «Автомобили поехали в гараж» - в колонну по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал?»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 13-14, стр.30-32.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 16-17, стр.33-34.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №19-20, стр.35-36.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №22-23, стр.36-37.

### Календарное планирование на октябрь. Старшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге с заданиями. 2.Способствовать сохранению равновесия на малой опоре. 3.Продолжать учить энергичному отталкиванию в прыжках. 4.Учить работе рук при передаче мяча двумя руками от груди.	1.Формировать умение выполнять поворот в ходьбе в колонну по одному. 2.Продолжать учить спрыгиванию с высоты. 3.Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1.Формировать умение менять темп движения в ходьбе и беге 2.Развивать координацию и глазомер в метании в цель. 3.Продолжать учить лазанию под дугой в группировке. 4.Сохранять равновесие при перешагивании через предметы.	1.Формировать умение в ходьбе в колонну по два, беге врассыпную. 2. Продолжать учить лазанию в обруч в группировке. 3. Способствовать сохранению равновесия на малой опоре. 4. ПУ энергичному отталкиванию в прыжках.
Вводная часть	1.Построение. 2.Проверка осанки и равнения. 3.Ходьба и бег в колонне по одному.	1.Построение. 2.Проверка осанки и равнения. 3.Ходьба в колонне по одному с поворотом кругом. Бег с перешагиванием через бруски.	1.Построение. 2.Ходьба широким, быстрым, коротким и семенящим шагом. 3.Бег врассыпную.	1.Построение. Проверка осанки и равнения. 2.Перестроение в колонну по два. 3.Бег врассыпную.
Основная часть	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Ходьба по скамейке шагом приставным, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (4-5 шт. через 50 см). 3.Броски мяча двумя руками от груди (расст.2,5 м). 4.Игра «Перелет птиц».	ОРУ с гимнастической палкой ОВД: 1.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Передачи мяча партнеру из-за головы (расст.2,5 м). 3.Ползание по скамейке на четвереньках. 4.Игра «Не оставайся на полу»	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1.Метание мяча в обруч (2 м). 2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 4 Игра «Удочка»	ОРУ с обручем. ОВД: 1.Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубы. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат 20 см). 4.Игра «Гуси-лебеди»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает- не летает».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 13-14,стр.28-29.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 16-17, стр.30-32.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №19-20, стр.33-34.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №22-23, стр.35-37.

### Календарное планирование на октябрь. Подготовительная группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в беге между предметами. 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.ПУ отталкиванию в прыжках. 4.Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1.Формировать умение в ходьбе с изменением направления движения. 2.Продолжать учить приземлению в прыжках со скамейки. 3.Учить ведению мяча баскетбольным способом.	1.Формировать умение в ходьбе и беге с заданиями. 2.ПУ ведению мяча баскетбольным способом. 3.Продолжать учить ползанию по скамейке хватом сбоку. 4.Развивать равновесие в ходьбе по малой опоре.	1.Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. 2.Продолжать учить ползанию на четвереньках с заданием. 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Развивать прыгучесть.
Вводная часть	1.Построение. Равнение. 2.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6-8 шт.)	1.Построение. Равнение. 2.Ходьба с изменением направления движения. 3.Бег с перепрыгиванием через препятствия.	1.Построение. Равнение. 2.Ходьба с высоким подниманием колена. Перестроение в три колонны. 3.Бег в среднем темпе-1,5мин.	1.Построение. Равнение. 2.Ходьба в колонну по одному со сменой темпа движения по сигналу. 3.Бег враспынную.
Основная часть	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Ходьба по скамейке с заданиями. 2.Прыжки на одной ноге через шнуры (6-8 шт. через 40см). 3.Броски малого мяча вверх и ловля двумя руками. 4.Игра «Перелет птиц».	ОРУ с обручем. ОВД: 1.Спрыгивание с высоты 40см. 2.Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») 5м. 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	ОРУ на гимн.скамейке. ОВД: 1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по скамейке (хватом сбоку). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4.Подвижная игра «Удочка».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Ползание на четвереньках, толкая мяч головой, под дугой 2.Прыжки на одной ноге между предметами (0,5м). 3.Ходьба по скамейке с заданиями. 4.Подвижная игра «Удочка».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Эхо».	Малоподвижная игра «Летает-не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 13-14,стр.20-21.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 16-17, стр.22-23.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №19-20, стр.24-26.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №22-23, стр.27-28.

### Календарное планирование на ноябрь. Младшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1. Способствовать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Продолжать учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках. 2. Продолжать учить прокатыванию мяча. 3. Развивать координацию.	1. Продолжать учить выполнению команд по сигналу. 2. Развивать координацию и ловкость. 3. Продолжать учить ползанию	1. Развивать внимание при выполнении команд по сигналу. 2. Продолжать учить ползанию «паучком». 3. Развивать равновесие.
Вводная часть	1. Построение. 2. Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями.	1. Построение. 2. Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями.	1. Построение. 2. Ходьба с выполнением действий по сигналу, со сменой направления движения	1. Построение. 2. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий.
Основная часть	ОРУ с ленточками. ОВД: 1. Ходьба по доске (ширина 25 см), руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах до ориентира (3-4 м). 3. Игра «Ловкий шофер».	ОРУ с обручем. ОВД: 1. Прыжки из обруча в обруч (диаметр 30-40 см). 2. Прокатывание мяча в парах (расстояние 2 м). 3. Игра «Мыши в кладовой».	ОРУ без предмета. ОВД: 1. Прокатывание мяча между предметами (коридор 1 м). 2. Ползание на четвереньках между предметами (змейкой). 3. Игра «По ровненькой дорожке».	ОРУ с флажками. ОВД: 1. Ползание в колонне по одному, сохраняя дистанцию. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через предмет. 3. Игра «Поймай комара».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем зайчонка».	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 9, стр. 33.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 10, стр. 34.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 11, стр. 35.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 12, стр. 37.

**Календарное планирование на ноябрь. Средняя группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами. 2.Продолжать учить приземлению в прыжках на двух ногах. 3.Развивать равновесие.	1. Продолжать учить ходьбе и бегу с заданиями. 2. Продолжать учить приземлению в прыжках на двух ногах. 3.Продолжать учить прокатыванию мяча.	1. Продолжать учить ходьбе и бегу с изменением направления движения. 2. Продолжать учить ловле мяча двумя руками. 3. Продолжать учить ползанию по скамейке.	1. Продолжать учить ходьбе и бегу с остановкой по сигналу. 2.Продолжать учить ползанию на животе по скамейке. 3.Развивать силу и равновесие.
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонну по одному между предметами.	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонну по одному с заданиями, врассыпную.	1.Построение. 2.Ходьба с заданиями. 3.Бег врассыпную.	1.Построение. 2.Ходьба и бег с остановкой после сигнала.
Основная часть	ОРУ с кубиком. ОВД: 1.Прыжки на двух ногах между кубиками (расст.50 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (через 2 шага). 3.Игра «Салки».	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (через 30 см). 2.Прокатывание мячей партнеру, стоя на коленях (2-2,5 м). 3. Игра «Самолеты».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Броски мяча о пол и ловля двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Игра «Лиса и куры».	ОРУ с флажками. ОВД: 1.Ползание по скамейке на животе, хват сбоку. 2.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом. 3.Игра «Цветные автомобили».
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному (впереди «самолеты-победители»).	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 25-26,стр.39-40.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 28-29, стр.41-42.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №31-32, стр.43-44.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №34-35, стр.45-46.

### Календарное планирование на ноябрь. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Закрепить ходьбу с высоким подниманием колен. 2.Способствовать развитию равновесия. 3.Продолжать учить отталкиванию в прыжках. 4.Продолжать учить передаче мяча двумя руками снизу.	1.Закрепить ходьбу с изменением направления движения. 2. Продолжать учить отталкиванию в прыжках. 3.Продолжать учить ползанию по гимнастической скамейке. 4.Продолжать учить ведению мяча (баскетбольное).	1.Закрепить ходьбу с изменением темпа движения. 2. Продолжать учить ведению мяча (баскетбольное). 3.Развивать ловкость в пролезании в обруч. 4.Способствовать развитию равновесия на гимнастической скамейке.	1.Закрепить ходьбу с выполнением заданий по сигналу. 2.Способствовать развитию равновесия. 3.Продолжать учить отталкиванию в прыжках. 4.Развивать ловкость в лазании.
Вводная часть	1.Построение. Проверка осанки и равнения. 2.Ходьба и бег с заданиями.	1.Построение. Проверка осанки и равнения. 2.Ходьба и бег с заданиями. 3.Перестроение в колонну по три.	1.Построение. Проверка осанки и равнения. 2.Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. 3.Бег между предметами.	1.Построение. Проверка осанки и равнения. 2.Ходьба с изображением фигуры. Ходьба и бег в рассыпную.
Основная часть	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на одной ноге (3 м). 3.Передача мяча в парах двумя руками снизу (2-2,5 м). 4.Игра «Пожарные на учении»	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Прыжки на одной ноге (4 м). 2.Ползание на животе по скамейке, хватом сбоку. 3.Ведение мяча (баскетбольное) 4-5 м. 4.Игра «Не оставайся на полу».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Ведение мяча (баскетбольное) 5-6 м. 2.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 4.Игра «Удочка».	ОРУ на гимнастической скамейке. ОВД: 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове. 3.Прыжки на одной ноге (5 м). 4.Игра «Пожарные на учении»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 25-26, стр.39-41.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 28-29, стр.42-43.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №31-32, стр.44-45.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №34-35, стр.46-47.

**Календарное планирование на ноябрь. Подготовительная группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Закрепить навык ходьбы и бега по кругу. 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по канату 3.Продолжать учить отталкиванию в прыжках.	1.Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения. 2.Развивать прыгучесть. 3.Продолжать учить ползанию по гимн.скамейке. 4.Продолжать учить передаче мяча из-за головы.	1.Закрепить навыки ходьбы и бега «змейкой». 2.Продолжать учить ведению мяча (баскетбольному) вперед. 3.Развивать ловкость и координацию в лазании под дугу.	1.Закрепить навык ходьбы и бега между предметами. 2.Учить лазанию по гимнастической стенке. 3.Развивать прыгучесть и равновесие.
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонне со сменой темпа (дистанция).	1.Построение. 2.Ходьба с изменением направления по сигналу с движениями рук.	1.Построение. 2.Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Бег врассыпную.	1.Построение. 2.Ходьба и бег между предметами. Бег врассыпную. 3.Построение в три колонны.
Основная часть	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Ходьба по канату боком, приставными шагами. 2.Прыжки через шнуры (6-8 шт.) без паузы. 3.Эстафета «Мяч водящему» 4.Игра «Догони свою пару»	ОРУ с короткой скакалкой. ОВД: 1.Прыжки через скакалку. 2.Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Передачи мяча партнеру из-за головы двумя руками (2-3м)	ОРУ с кубиком. ОВД: 1.Ведение мяча между предметами. 2.Лазание под дугу (40 см), не касаясь руками пола. 3.Ходьба на носках с заданием 4.Игра «Перелет птиц».	ОРУ без предмета. ОВД: 1.Лазание по гимн.стенке с переходом на другой пролет. 2.Прыжки через шнур, толкаясь двумя ногами сбоку. 3.Ходьба по скамейке боком с заданием. 4.Игра «Фигуры».
Заключительная часть	Игра малой интенсивности «Угадай, чей голосок».	Игра малой интенсивности «Фигуры».	Игра малой интенсивности «Летает- не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 25-26,стр.29-32.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 28-29, стр.32-34.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №31-32, стр.34-36.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №34-35, стр.37-38.



### Календарное планирование на декабрь. Младшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Продолжать учить ходьбе и бегу враспынную. 2.Способствовать сохранению равновесия на гимн.скамейке. 3.Продолжать учить приземлению в прыжках.	1.Продолжать учить выполнению команд в ходьбе. 2. Продолжать учить приземлению в прыжках со скамейки. 3.Продолжать учить прокатыванию мяча.	1.Продолжать учить остановке по сигналу во время бега. 2.Продолжать учить прокатыванию мяча между предметами. 3.Учить группировке при лазании под дугу.	1.Продолжать учить ходьбе и бегу враспынную. 2.Продолжать учить ползанию на повышенной опоре. 3.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба и бег враспынную. 3.Чередование ходьбы и бега.	1.Построение. 2. Ходьба с выполнением действий по сигналу, со сменой направления движения	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонне по одному с остановками по сигналу.	1.Построение. 2.Ходьба и бег враспынную. 3.Чередование ходьбы и бега.
Основная часть	ОРУ с кубиками. ОВД: 1.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (6-8 шт.) 2.Прыжки с места до ориентира (16 прыжков). 3.Игра «Коршун и птенчики».	ОРУ с мячом. ОВД: 1.Прыжки со скамейки (высота 20см) на мат. 2.Прокатывание мячей партнеру, стоя на коленях (2м) 3.Подвижная игра «Найди свой домик».	ОРУ с кубиками. ОВД: 1.Прокатывание мяча двумя руками снизу между предметами (5-6 через 50см). 2.Ползание под дугу в группировке. 3.Игра «Лягушки»	ОРУ на стульчиках. ОВД: 1.Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по доске боком приставным шагом (руки на пояс). 3.Игра «Птица и птенчики».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 13, стр.38.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 14, стр.40.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 15, стр.41.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие № 16, стр.42.

### Календарное планирование на декабрь. Средняя группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. 2.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе на меньшей площади опоры. 3.Продолжать учить приземлению в прыжках.	1.Учить перестроению в пары на месте. 2.Продолжать учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках. 3.Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1.Продолжать учить ходьбе и бегу в колонне по одному. 2.Продолжать учить перебрасыванию мяча двумя руками снизу. 3.Закрепить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1.Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. 2.Продолжать учить хвату рук за края скамейки при ползании на животе. 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба и бег по ориентирам, врассыпную.	1.Построение. 2.Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.	1.Построение. 2.Ходьба и бег врассыпную, остановка по сигналу.	1.Построение. 2.Ходьба и бег врассыпную, принятие указанной позы по сигналу.
Основная часть	ОРУ с платочком. ОВД: 1.Ходьба по шнуру пятка одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки через бруски высотой 6 см (4-5 шт.) 3.Игра «Лиса и куры».	ОРУ с мячами. ОВД: 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат. 2.Прокатывание мяча между предметами (в ворота) из различных и.п. 3.Игра «У медведя во бору».	ОРУ без предметов. ОВД: 1.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (1,5 м). 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Игра «Зайцы и волк».	ОРУ с кубиками. ОВД: 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват сбоку) 2.Ходьба по скамье приставным шагом, руки за головой. 3.Игра «Птички и кошка»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Игра малой подвижности «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка».	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 1-2,стр.48-49.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 4-5, стр.50-51.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №7-8, стр.52-54.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №10-11, стр.54-56.

### Календарное планирование на декабрь. Старшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	<p>1.Продолжать учить сохранению дистанции в беге.</p> <p>2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по наклонной доске.</p> <p>3.Продолжать учить передаче мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>4.Развивать прыгучесть.</p>	<p>1.Продолжать учить ходьбе по кругу взявшись за руки.</p> <p>2.Продолжать учить отталкиванию в прыжках на одной ноге.</p> <p>3.Закрепить ползание на четвереньках между кубиками</p> <p>4.Продолжать учить ловле мяча после подбрасывания.</p>	<p>1.Продолжать учить ходьбе и бегу враспынную.</p> <p>2.Закрепить ловлю и передачу мяча двумя руками снизу.</p> <p>3.Продолжать учить ползанию по скамейке (хват сбоку).</p> <p>4.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамейке.</p>	<p>1.Продолжать учить ходьбе и бегу по кругу взявшись за руки, бегу враспынную.</p> <p>2.Продолжать учить хвату при лазании по гимн.стенке.</p> <p>3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье</p> <p>4.Продолжать учить отталкиванию в прыжках.</p>
Вводная часть	<p>1.Построение.</p> <p>2.Проверка равнения и осанки.</p> <p>3.Бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции.</p>	<p>1.Построение.</p> <p>2.Проверка осанки и равнения.</p> <p>3.Ходьба по кругу, взявшись за руки с остановками и сменой направления, бег.</p>	<p>1.Построение.</p> <p>2.Проверка осанки и равнения.</p> <p>3.Ходьба и бег в колонну по одному, бег враспынную, бег с выполнением заданий.</p>	<p>1.Построение.</p> <p>2.Проверка осанки и равнения.</p> <p>3.Ходьба по кругу, взявшись за руки с заданиями, бег враспынную.</p>
Основная часть	<p>ОРУ с обручем.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Ходьба по наклонной доске боком (руки в стороны).</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние 50 см).</p> <p>3.Броски мяча партнеру из-за головы (2,5 м).</p> <p>4.Игра «Ловишки с лентами».</p>	<p>ОРУ с флажками.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Прыжки поочередно левой и правой ногой по два прыжка.</p> <p>2.Ползание на четвереньках между предметами (через 1 м).</p> <p>3.Подбрасывание и ловля мяча с заданием (хлопок, присед).</p> <p>4.Игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Перебрасывание большого мяча двумя раками снизу.</p> <p>2.Ползание по скамейке на животе, хватом сбоку.</p> <p>3.Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4.Игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <p>1.Лазание по гимн.стенке, не пропуская реек.</p> <p>2.Ходьба по гимн.скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами (40 см).</p> <p>4.Игра «Хитрая лиса»</p>
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Игра малой подвижности «У кого мяч».	Игра малой подвижности «Летает- не летает».	Ходьба в колонне по одному.
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 1-2,стр.48-49.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 4-5, стр.51-52.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №7-8, стр.53-54.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №10-11, стр.55-57.

### Календарное планирование на декабрь. Подготовительная группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Продолжать учить ходьбе с различным положением рук. 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Продолжать учить ловле малого мяча двумя руками после подбрасывания. 4.Развивать прыгучесть.	1.Продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения. 2.Продолжать учить отталкиванию в прыжках на одной ноге 3.Продолжать учить передаче мяча двумя руками от груди. 4.Закрепить ползание по скамье на ладонях и коленях.	1.Продолжать учить ходьбе с ускорением и замедлением. 2.Продолжать учить ловле малого мяча после подбрасывания 3.Продолжать учить ползанию на животе. 4. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье	1.Продолжать учить бегу со сменой направления движения 2.Продолжать учить ползанию по скамье «по-медвежьи». 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Продолжать учить отталкиванию в прыжках.
Вводная часть	1.Построение. 2.Ходьба с выполнением заданий по сигналу. 3.Бег враспынную.	1.Построение. 2.Ходьба широким, мелким, семенящим шагом, бег. 3.Перестроение в три колонны	1.Построение. 2.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением. 3.Чередование ходьбы и бега.	1.Построение. 2.Проверка осанки и равнения. 3.Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения
Основная часть	ОРУ в парах. ОВД:1.Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове, переступая через предметы. 2.Подбрасывание малого мяча (одной рукой) и ловля его двумя руками, не прижимая. 3.Прыжки между предметами. 4.Игра «Хитрая лиса».	ОРУ без предметов. ОВД:1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно (6м). 2.Эстафета:передача мяча двумя руками от груди в колоннах (кто быстрее). 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4.Игра «Салки с ленточкой».	ОРУ с малым мячом. ОВД:1.Подбрасывание малого мяча поочередно левой и правой рукой, ловля двумя руками. 2.Ползание по скамейке на животе, хватом с боков. 3.Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку. 4.Игра «Попрыгунчики-воробыи»	ОРУ без предметов. ОВД:1.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по скамейке приставным шагом боком с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком между колен. 4.Игра «Хитрая лиса».
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Эхо».
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 1-2,стр.40-41.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 4-5, стр.42-43.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №7-8, стр.45-46.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №10-11, стр.47-48.

**Календарное планирование на январь. Младшая группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по ограниченной площади опоры 3.Развивать прыгучесть, отталкиваясь двумя ногами	1.Формировать умение ходить в колонну по одному 2.Формировать умение прыгать между предметами 3.Развивать ловкость и точность в прокатывании мяча	1.Формировать умение действовать по сигналу 2.Развивать ловкость при катании мяча партнеру 3.Закрепить умение ползать «по-медвежьи»	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Формировать умение в ползании под дугу 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по ограниченной площади опоры
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба в колонну по одному с выполнением заданий 3.Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба в колонну по одному вокруг ориентиров 3.Бег в рассыпную	1.Построение 2.Ходьба с выполнением заданий 3.Бег вокруг предметов	1.Построение 2.Ходьба в колонну по одному с выполнением заданий 3.Бег в обе стороны
Основная часть	ОРУ с платочками ОВД: 1.Ходьба по доске шириной 15см 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (через 40см 5-6шт.) 3.Игра «Коршун и цыплята» Цель - развивать реакцию на сигнал, ловкость	ОРУ с обручем ОВД: 1.Прыжки на двух ногах между предметами (50см) 2.Прокатывание мяча между предметами 3.Игра «Птица и птенчики» Цель - развивать реакцию на сигнал, ловкость	ОРУ с кубиками ОВД: 1.Прокатывание мяча в парах, сидя (руки совочком) 2.Ползание на четвереньках «по-медвежьи» до ориентира 3.Игра «Найди свой цвет» Цель – развивать зрительную память, быстроту	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола (3-4 дуги) 2.Ходьба по доске шириной 15см 3.Игра «Лохматый лес» Цель – развивать образное мышление, реакцию на сигнал
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №17, стр.43.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №18, стр.45.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №19, стр.46.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №20, стр.47.

### Календарное планирование на январь. Средняя группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе между предметами 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по ограниченной площади опоры 3.Формировать умение в прыжках на двух ногах с продвижением	1.Формировать умение в ходьбе со сменой ведущего 2.Формировать умение приземляться при прыжках со скамейки 3.Развивать ловкость при перебрасывании мяча партнеру двумя руками снизу	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами 2. Способствовать сохранению равновесия в ползании по скамейке на четвереньках 3.Формировать умение в отбивании мяча о пол	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе и беге 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке 3.Закрепить умение в подлезании под шнур (дугу)
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег между предметами в одну линию 3.Бег врассыпную	1.Построение 2.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего 3.Бег врассыпную	1.Построение 2.Ходьба в колонне по одному «змейкой», с перешагиванием 3.Бег врассыпную	1.Построение 2. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего 3.Бег врассыпную
Основная часть	ОРУ с обручем ОВД: 1.Ходьба по канату пятки на канате, носки на полу 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вдоль каната и через него 3.Игра «Кролики» Цель – развивать прыгучесть, ловкость, реакцию на сигнал	ОРУ с мячом ОВД: 1.Прыжки со скамейки высотой 25см 2.Пребрасывание мяча партнеру (2м) двумя руками снизу 3.Игра «Найди себе пару» Цель – развивать внимание, реакцию на сигнал	ОРУ с косичкой ОВД: 1.Отбивание мяча о пол на месте 2.Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни 3.Игра «Лошадки» Цель – развивать образное мышление, реакцию на сигнал	ОРУ с обручем ОВД: 1.Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс 2.Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола 3.Игра «Автомобили» Цель – развивать внимание
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 13-14,стр.57-58.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 16-17, стр.59-60.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №19-20, стр.61-62.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №22-23, стр.63-64.

### Календарное планирование на январь. Старшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в беге между предметами 2.Способствовать сохранению равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске 3.Формировать умение в прыжках с ноги на ногу 4.Развивать точность при бросках мяча в кольцо	1.Формировать умение в ходьбе и беге по кругу 2.Формировать умение приземлиться при прыжке в длину с места 3.Развивать ловкость и координацию в ползании на четвереньках при прокатывании мяча головой	1.Закрепить упражнения в беге между предметами 2.Формировать умение в ловле и передаче мяча двумя руками от груди 3. Развивать координацию при лазе в обруч группировке 4.Формировать осанку при перешагивании через мячи	1.Закрепить упражнения в ходьбе и беге по кругу 2.Формировать умение в лазании по гимнаст. стенке 3. Способствовать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной опоре 4.Развивать прыгучесть
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки и равнения 2.Ходьба и бег между кубиками в шахмат. порядке	1.Построение, проверка осанки и равнения 2.Ходьба и бег в одну колонну по кругу (в обратную сторону)	1.Построение, проверка осанки и равнения 2.Ходьба и бег с выполнением заданий	1.Построение, проверка осанки и равнения 2.Ходьба и бег в одну колонну по кругу (в обратную сторону)
Основная часть	ОРУ с кубиками ОВД: 1.Ходьба и бег по наклонной доске (h-40см) 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (5м) 3.Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (2-2,5м) 4.Игра «Медведи и пчелы» Цель – развивать внимание, реакцию на сигнал	ОРУ с веревкой ОВД: 1.Прыжки в длину с места (40см) 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой 3.Броски малого мяча вверх 4.Игра «Совушка» Цель – развивать мышление, внимание, ловкость	ОРУ на скамейке ОВД: 1.Передача мяча двумя руками от груди (3м) 2.Пролезание в обруч боком в группировке 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4.Игра«Не оставайся на полу» Цель - развивать внимание	ОРУ с обручем ОВД: 1.Лазание по гимнаст. стенке, не пропуская реек 2.Ходьба по гимнастической скамейке (пятка к носку) 3.Прыжки с продвижением вперед (ноги вместе - врозь) 4.Игра «Хитрая лиса». Цель – развивать внимание, реакцию
Заключительная часть	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонну по одному	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонну по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 13-14,стр.59-60.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 16-17, стр.61-63.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №19-20, стр.63-64.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №22-23, стр.65-66.

**Календарное планирование на январь. Подготовительная группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге по кругу, враспынную, с остановкой 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Формировать умение отталкиваться в прыжках через препятствие	1.Формировать умения при выполнении заданий в ходьбе 2.Формировать умение в прыжках в длину с места 3.Формировать умение в ловле и передаче мяча от груди 4.Развивать ловкость в ползании на четвереньках	1.Формировать умения при выполнении заданий в беге 2.Развивать ловкость в упражнениях с мячом 3.Формировать умение в лазании под шнур (без рук) 4.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье	1.Формировать умение в беге с изменением направления 2. Способствовать сохранению равновесия в ползании и ходьбе по гимнастической скамейке 3.Развивать прыгучесть в упражнениях со скакалкой
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег по кругу, враспынную, с остановкой	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу	1.Построение, осанка 2.Перестроение в 3 колонны, бег с изменением направления движения, враспынную
Основная часть	ОРУ с палкой ОВД: 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове 2.Прыжки через набивные мячи 3.Ведение мяча в движении (баскетбольное) 4.Игра «День и ночь». Цель - развивать внимание, ловкость	ОРУ с кубиком ОВД: 1.Прыжки в длину с места (на мат) 2.Передачи мяча в парах от груди с сопротивлением соперника 3.Ползание на четвереньках с проталкиванием мяча головой 4.Игра «Совушка». Цель-развивать внимание, реакцию	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя 2.Лазание под шнур боком без помощи рук (h-50см) 3.Ходьба по скамейке боком с перешагиванием кубиков 4.Игра «Удочка» - ловкость	ОРУ со скакалкой ОВД: 1.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами за руки 2.Прыжки через скакалку различными способами 3.Игра «Паук и мухи». Цель-развивать внимание
Заключительная часть	Игра малой подвижности на выбор детей	Игра малой подвижности на выбор детей	Игра малой подвижности на выбор детей	Игра малой подвижности на выбор детей
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 13-14,стр.49-51.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 16-17, стр.52-53.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №19-20, стр.54-56.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №22-23, стр.57-58.



### Календарное планирование на февраль. Младшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе, беге вокруг предметов 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе переменным шагом 3.Развивать прыгучесть, прыгая из обруча в обруч	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Формировать умение мягко приземляться в прыжках с высоты 3.Развивать ловкость в упражнениях с мячом	1.Формировать умение в ходьбе переменным шагом 2.Формировать умение бросать мяч двумя руками 3.Формировать умение в подлезании под шнур, не касаясь руками пола	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную 2.Формировать умение группироваться в лазании под дугу 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по доске
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег по кругу с остановкой и поворотом 3.Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба с заданиями в колонне по одному 3.Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба с перешагиванием предметов, распол. на разном расстоянии, бег враспынную	1.Построение 2.Ходьба в колонну по одному, ходьба и бег враспынную
Основная часть	ОРУ с кольцом ОВД: 1.Перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние 30см) 2.Прыжки из обруча в обруч (5-6шт. плотно друг к другу) 3.Игра «Найди свой цвет» Цель – развивать внимание, реакцию на сигнал	ОРУ с обручем ОВД: 1.Спрыгивание со скамейки на мат 2.Прокатывание мяча между стойками (50см) – руки совочком 3.Игра «Воробышки в гнездышках». Цель – развивать образное мышление	ОРУ с мячом ОВД: 1.Бросание мяча через шнур (высота поднятой руки ребенка) двумя руками из-за головы 2.Подлезание под шнур (50см) без помощи рук 3.Игра «Воробышки и кот»	ОРУ без предмета ОВД: 1.Лазание под дугу (3-4 шт. через 1 м) в группировке 2.Ходьба по доске с хлопком и приседанием (в середине) 3. Игра «Лягушки». Цель – развивать прыгучесть
Заключительная часть	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности «Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра малой подвижности «Найди лягушенка»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №21, стр.50.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №22, стр.51.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №23, стр.52.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №24, стр.53.

**Календарное планирование на февраль. Средняя группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке 3.Формировать умение отталкиваться в прыжках	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Развивать прыгучесть и координацию в прыжках из обруча в обруч 3.Формировать умение прокатывать мяч между предметами в движении	1.Формировать умение в ходьбе и беге в рассыпную между предметами 2.Формировать умение в ловле и передаче мяча двумя снизу 3.Способствовать сохранению равновесия в ползании по скамье на четвереньках	1.Формировать умение в ходьбе с изменением направления движения 2. Способствовать сохранению равновесия в ползании по скамье на четвереньках 3.Формировать умение отталкиваться в прыжках
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами 3.Построение в три колонны	1.Построение 2.Выполнение команд в ходьбе в колонне по одному 3.Бег в рассыпную	1.Построение 2.Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. Бег в рассыпную между предметов	1.Построение 2.Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу и ориентирам. Бег
Основная часть	ОРУ без предметов ОВД: 1.Ходьба по скамейке, в середине поворот кругом 2.Прыжки через бруски высотой 10см (3-4 шт. через 40см) 3.Игра «Котят и щенят». Цель – развивать образное мышление	ОРУ на стульях ОВД: 1.Прыжки из обруча в обруч (5-6шт. через 0,5м) 2.Прокатывание мяча между кеглями, руки совочком (5-6шт. через 0,5м) 3.Игра «У медведя во бору» Цель – развивать реакцию на сигнал, образное мышление	ОРУ с мячом ОВД: 1.Передачи мяча в парах (1,5м) двумя руками снизу 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по скамейке 3.Игра «Воробьи и машина» Цель – развивать внимание	ОРУ с гимнастической палкой ОВД: 1.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 2.Прыжки между набивными мячами (5-6шт. через 2 шага) 3.Игра «Перелет птиц». Цель-развивать память, реакцию на команды инструктора
Заключительная часть	Игра малой подвижности по выбору группы	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 2 шаг	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый 4 шаг	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 25-26,стр.65-66.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 28-29, стр.67-68.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №31-32, стр.69-70.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №34-35, стр.70-71.

### Календарное планирование на февраль. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную 2. Способствовать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре 3.Формировать умение отталкиваться в прыжках, бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы	1.Формировать умение в ходьбе и беге по кругу за руки 2.Формировать умение отталкиваться и приземляться в прыжках с места 3.Формировать умение в лазании под дугу в группировке, баскетбольному ведению мяча	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами 2.Формировать умение в метании мешочка в цель 3.Формировать умение в лазании под палку (шнур) в группировке и перешагивании через нее	1.Формировать умение в беге с изменением направления 2.Формировать умение лазать по гимнаст. лестнице 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Формировать умение отталкиваться в прыжках, баскетбольному ведению мяча
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег с изменением направления движения, бег враспынную, бег 1мин.	1.Построение 2.Проверка осанки, равнения. 3.Ходьба и бег по кругу за руки, бег враспынную	1.Построение 2.Проверка осанки и равнения 3.Ходьба и бег между предметами, перестроения	1.Построение 2. Проверка осанки и равнения 3.Бег до 1мин с изменением направления движения
Основная часть	ОРУ с гимнастической палкой ОВД: 1.Ходьба по скамейке (ш-20см, в-30см), руки в стороны 2.Прыжки через брусья (6-8 шт. высотой 10см) 3.Броски мяча в корзину с 2м, двумя руками из-за головы 4.Игра «Охотники и зайцы» Цель - развивать быстроту	ОРУ с большим мячом ОВД: 1.Прыжки в длину с места на мат (50см) 2.Лазание под дугу высотой 40см в группировке 3.Ведение мяча одной рукой в движении (баскетбольное) 4.Игра «Не оставайся на полу» Цель – развивать реакцию, внимание	ОРУ на скамейке ОВД: 1.Метание мешочков в цель с 2,5 м от плеча 2.Подлезание под палку в группировке (высотой 40см) 3.Перешагивание через палку высотой 40см 4.Игра «Мышеловка». Цель – развивать ловкость, быстроту	ОРУ без предметов ОВД: 1.Лазание по лестнице разноименным способом 2.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 3.Прыжки с ноги на ногу бм 4.Баскетбольное ведение мяча 5.Игра «Гуси-лебеди»
Заключительная часть	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 25-26,стр.68-69.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), № 28-29, стр.70-71.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №31-32, стр.71-72.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №34-35, стр.73-74.

### Календарное планирование на февраль. Подготовительная группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1. Формировать умение выполнять задания в беге 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3. Формировать умение ловить мяч после отскока 4. Закрепить отталкивание от пола в прыжках	1.Формиров. умение в ходьбе выполнять задания для рук 2.Формировать умение прыгать с ноги на ногу 3.Формировать умение в ловле передаче мяча двумя от груди 4. Формировать умение в лазании в обруч (группировка)	1.Формировать умение в ходьбе со сменой темпа движ. 2.Формировать умение лазать по лестнице с переходом на соседний пролет, в метании мешочков от плеча в цель 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2. Закрепить умение ползать между предметами 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Формировать умение отталкиваться в прыжках
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба в колонне по одному: игра «Река и ров»	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук, бег 1 мин	1.Построение, равнение 2.Ходьба в колонне по одному с разной длиной шага по сигналу, перестроения	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег врассыпную
Основная часть	ОРУ с обручем ОВД: 1.Ходьба по скамейке, перешагивая набивные мячи (4-5шт. через 2 шага) 2.Броски малого мяча вверх, партнер ловит двумя с отскока 3.Прыжки на двух ногах через шнуры (50см) без паузы 4.Игра «Ключи». Цель – развивать ловкость, внимание	ОРУ с палкой ОВД: 1.Прыжки-подскоки на правой и левой попеременно 2.Передачи мяча в парах двумя руками от груди (3м) 3.Лазание в обруч в группировке, без помощи рук 4.Игра «Не оставайся на земле». Цель – развивать быстроту и ловкость	ОРУ без предмета ОВД: 1.Лазание по лестнице с переходом на др. пролет (четвертая ступень) 2.Ходьба по двум скамейкам парами за руки (без соскока) 3.Метание мешочков от плеча в обруч (2-2,5м) 4.Игра «Не попадись» прыжки	ОРУ с мячом ОВД: 1.Ползание на четвереньках между мячами 2.Ходьба по скамейке с хлопками на каждый шаг 3.Прыжки из обруча в обруч без паузы (50см) 4.Игра «Жмурки». Цель – реакция на сигнал, ловкость
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 25-26, стр.59-60.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 28-29, стр.61-62.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №31-32, стр.63-64.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №34-35, стр.65-66.

### Календарное планирование на март. Младшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и бегу по кругу 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по доске 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках	1.Формировать умение в ходьбе врассыпную 2.Формировать умение приземляться на обе ноги в прыжках с места 3.Развивать ловкость при прокатывании мяча	1.Формировать умение действовать по сигналу 2.Формировать умение в бросках мяча о пол и его ловле 3. Способствовать сохранению равновесия в ползании на повышенной опоре	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами 2.Формировать умение в ползании по-медвежьи 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье
Вводная часть	1.Построение 2.Чередование ходьбы и бега по кругу по ориентирам с остановками	1.Построение 2.Ходьба врассыпную по сигналу. Чередование ходьбы и бега в разных направлениях	1.Построение 2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба и бег змейкой между кубиками (6-8шт, через 50см), сохраняя дистанцию
Основная часть	ОРУ с кубиком ОВД: 1.Ходьба по доске приставным шагом, на середине выполнить присед 2.Прыжки толчком двумя ногами змейкой вокруг кубиков (6-8шт., через 40см) 3.Игра «Кролики». Цель - развивать ловкость, быстроту	ОРУ без предмета ОВД: 1.Прыжки через «канавку» шириной 15 см 2.Катание мячей сидя на коленях, на пятках (расстояние 2м) 3.Игра «Найди свой цвет». Цель – развивать ловкость, умение ориентироваться	ОРУ с мячом ОВД: 1.Броски мяча о пол перед собой (от груди) и ловлей его двумя руками 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамье 3.Игра «Зайка серый умывается». Цель - имитация	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ползание по-медвежьи с опорой на ладони и стопы до ориентира - 3м 2.Ходьба по скамье (высота 25см) свободно балансируя 3.Игра «автомобили». Цель – развивать реакцию на сигнал
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Найдем зайку»	Игра малой подвижности: автомобили поехали в гараж
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №25, стр.54.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №26, стр.56.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №27, стр.57.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №28, стр.58.

### Календарное планирование на март. Средняя группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную, с изменением направления 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках	1.Формировать умение выполнять команды в ходьбе 2.Формировать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с места 3.Формировать умение в бросках мяча двумя руками из-за головы	1.Формировать умение в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания 2.Формировать умение в прокатывании мяча способом «совочком» 3.Формировать умение в ползании на животе по скамье	1.Формировать умение в беге враспынную с остановкой по сигналу 2.Закрепить умение ползать по скамье «по-медвежьей» 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по доске 4.Развивать прыгучесть
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег по кругу в чередовании, бег враспынную, в противоположную сторону	1.Построение 2.Ходьба с выполнением движений руками по команде, бег враспынную	1.Построение 2.Ходьба с заданиями (на носках, в полуприседе, руки на коленях); бег по кругу.	1.Построение 2.Ходьба и бег враспынную, с остановками по команде инструктора
Основная часть	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубик 2.Прыжки толчком двух ног через шнур с продвижением до 3м 3.Игра «Перелет птиц». Цель – развивать реакцию, умение выполнять команды	ОРУ с обручем ОВД: 1.Прыжки в длину с места, акцентируя внимание на приземление на всю стопу 2.Перебрасывание мяча через шнур (высота вытянутой руки ребенка) двумя руками из-за головы 3.Игра «Бездомный заяц»	ОРУ с мячом ОВД: 1.Прокатывание мяча между кубиками (5-6шт, через 40см) «совочком» 2.Ползание на животе по скамейке хватом сбоку 3.Игра «Самолеты». Цель – умение выполнять команды	ОРУ с флажками ОВД: 1.Ползание по скамье с опорой на ладони и ступни 2.Ходьба по доске приставным шагом, руки за голову 3.Прыжки через шнуры (5-6шт, через 50см) 4.Игра «Охотник и зайцы»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит»	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 1-2,стр.72-73.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 4-5, стр.74-75.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №7-8, стр.76-77.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №10-11, стр.78-79.

### Календарное планирование на март. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе со сменой направления движения по сигналу 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по канату 3.Формировать умение в ловле и передаче мяча отскоком о пол одной рукой от плеча 4.Развивать прыгучесть	1.Формировать умение в ходьбе и беге с изменением направления, бег врассыпную 2.Формировать умение отталкиваться одной ногой в прыжке в высоту с разбега 3.Формировать умение в метании мешочков от плеча 4.Закрепить ползание	1.Формировать умение в ходьбе со сменой темпа 2.Формировать умение в ползании «по-медвежьи» 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Формировать умение в отталкивании двумя ногами с продвижением	1.Формировать умение перестраиваться в колонну по два в движении 2.Формировать умение в метании в горизонт. цель 3.Формировать умение в лазании по шнур боком 4.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе на носках
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки 2.Ходьба в колонне по одному со сменой направления по сигналу; бег врассыпную	1.Построение, равнение, проверка осанки 2. Ходьба и бег со сменой направления, бег врассыпную	1.Построение, равнение, проверка осанки 2.Ходьба семенящими, широкими, короткими шагами	1.Построение, проверка осанки 2.Престроение в колонну по два (парами) и обратно 3.Бег врассыпную
Основная часть	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове 2.Передача мяча отскоком о пол посередине одной рукой от плеча, ловля двумя руками 3.Прыжки из обруча в обруч (5-6шт, через 40см) 4.Игра «Пожарные на учении»	ОРУ без предмета ОВД: 1.Прыжки в высоту (30см) с разбега 3-4м на мат 2.Метание мешочков в цель одной рукой от плеча 3.Ползание на четвереньках между предметами 4.Игра «Медведи и пчелы». Цель – развивать быстроту и ловкость	ОРУ с кубиком ОВД: 1.Ползание по скамье «по-медвежьи» 2.Ходьба по скамье боком (присед посередине) 3.Прыжки с двух ног через шнур с продвижением 3м 4.Игра «Стоп». Цель - реакция на сигнал	ОРУ с обручем ОВД: 1.Метание мешочков-3м одной рукой от плеча в обруч 2.Лазание под шнур боком в группировке 3.Ходьба на носках между предметами, руки за головой 4.Игра «Не оставайся на полу» - развивать быстроту
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №1-2, стр.76-77.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №4-5, стр.79-80.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №7-8, стр.81-82.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №10-11, стр.83-84.

### Календарное планирование на март. Подготовительная группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в беге между предметами 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках 4.Формировать умение в ловле мяча двумя руками с отскока	1.Формировать умение в беге врассыпную 2.Развивать прыгучесть в прыжках через скакалку 3.Формировать умение в бросках мяча двумя руками от груди и ловле двумя руками 4.Формировать умение в лазе под шнур в группировке	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Формировать умение в метании мешочков в цель 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Закрепить ползание на четвереньках в прямом направлении	1.Закрепить ходьбу и бег с выполнением задания 2.Формировать умение лазать по гимнастической стенке 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Формировать умение отталкиваться в прыжках на одной ноге
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег между предметами (через 40см)	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег врассыпную между предметами	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с выполнением движений руками	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег с выполнением задания по сигналу
Основная часть	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Ходьба по скамье на встречу друг другу – разойтись 2.Прыжки ноги вместе – ноги врозь 10м 3.Эстафета в шеренгах: ударить мяч о пол, поймать двумя руками и передать 4.Игра «Ключи»	ОРУ с флажками ОВД: 1.Прыжки через скакалку с продвижением 2.Броски мяча через сетку (160см) двумя руками и его ловля после отскока 3.Подлезание под шнур в группировке («комочек») 4.Игра «Затейники». Цель – развивать ловкость, быстроту	ОРУ с палкой ОВД: 1.Метание мешочков в обруч с расстояния 3м 2.Ходьба по скамье с мешочком на голове 3.Ползание по прямой на четвереньках кто быстрее 4.Игра «Волк во рву». Цель – развивать быстроту, ловкость	ОРУ без предмета ОВД: 1.Лазание по стенке с переходом на другую жердь 2.Ходьба по скамье с перешагиванием через предмет на каждый шаг 3.Прыжки на одной ноге вокруг предметов (через 40см) 4.Игра «Совушка» - ловкость
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за волком	Игра малой подвижности по выбору детей
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 1-2, стр.72-73.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 4-5, стр.74-75.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №7-8, стр.76-78.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №10-11, стр.79-80.



### Календарное планирование на апрель. Младшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в беге ходьбе и между предметами 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках с места	1.Формировать умение в ходьбе и беге с выполнением заданий 2.Учить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках 3.Развивать ловкость в прокатывании мяча	1.Формировать умение в ходьбе и беге с заданиями 2.Учить подбрасыванию и ловле мяча перед собой 3. Способствовать сохранению равновесия в ползании по скамье «по-медвежьи»	1.Формировать умение действовать по сигналу 2.Закрепить ползание на четвереньках между предметами 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба вокруг кубиков, бег с остановками и поворотом в другую сторону	1.Построение 2.Ходьба и бег с выполнением движений руками, действия птиц, насекомых	1.Построение 2.Ходьба с движениями рук, приседанием 3.Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба с остановками, приседаниями и прыжками по сигналу. Чередование с бегом
Основная часть	ОРУ на скамейке с кубиком ОВД: 1.Ходьба приставным шагом по скамье, руки на поясе с приседом посередине 2.Прыжки через канавку (4-5 шт. по 30 см) 3.Подвижная игра «Тишина» Цель – развитие наглядно-образного мышления	ОРУ с косичкой (шнуром) ОВД: 1.Прыжки из обруча в обруч (диаметр 50 см) на полусогнутые ноги 2.Прокатывание мяча партнеру (2 м), ноги скрестно 3.Игра «По ровненькой дорожке». Цель – выполнение действий по команде	ОРУ без предмета ОВД: 1.Бросание мяча вверх и ловля двумя руками снизу 2.Ползание по скамье «по-медвежьи» 3.Игра «Мы топаем ногами». Цель – умение действовать по сигналу, развивать внимание	ОРУ с обручем ОВД: 1.Ползание между предметами (4-5 шт. через 1 м) 2.Ходьба по скамейке, руки произвольно 3.Игра «Огуречик, огуречик». Цель – развивать ловкость и реакцию на сигнал
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №29, стр.60.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №30, стр.61.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №31, стр.62.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №32, стр.63.

**Календарное планирование на апрель. Средняя группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по ограниченной опоре 3.Учить отталкиванию в прыжках с места	1.Формировать умение в ходьбе и бегу по кругу, взявшись за руки 2.Закрепить приземление в прыжках с места 3.Учить метанию мешочка от плеча	1.Формировать умение выполнять задания по сигналу 2.Учить положению рук и ног при метании мяча 3.Способствовать сохранению равновесия в ползании по ограниченной опоре	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по ограниченной опоре 3.Развивать прыгучесть, прыгая между предметами
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба с перешагиванием через предмет 3.Бег враспынную	1.Построение 2.Ходьба, взявшись за руки, в противоположную сторону 3.Бег враспынную	1.Построение 2.Выполнять команды инструктора во время ходьбы 3.Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба с заданиями 3.Бег враспынную, чередование ходьбы и бега
Основная часть	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны 2.Прыжки через бруски 5-6 шт. высотой 6 см через 40 см друг от друга 3.Игра «Пробеги тихо»	ОРУ с кеглей ОВД: 1.Прыжки с места через шнуры (5-6 раз) 2.Броски мешочков в цель – обруч на полу, способом «от плеча» 3.Игра «Совушка». Цель – развивать быстроту, ловкость.	ОРУ с мячом ОВД: 1.Метание малого мяча на дальность (5-6 раз) 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамье 3.Игра «День-ночь». Цель – умение действовать по сигналу, развивать ловкость	ОРУ с косичкой ОВД: 1.Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2.Прыжки на двух ногах между предметами (40 см) 3.Игра «Птичка и кошка». Цель – развивать внимание, ловкость
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному на носках	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 13-14,стр.80-81.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 16-17, стр.82-83.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №19-20, стр.84-85.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №22-23, стр.86-87.

### Календарное планирование на апрель. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и бегу по кругу 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Учить отталкиванию в прыжках с места 4.Учить положению рук и ног при броске мяча из-за головы	1.Закрепить ходьбу и бег между предметами 2.Развивать прыгучесть 3.Формировать умение в прокатывании обруча 4.Учить пролезанию в обруч в группировке прямо и боком	1.Формировать умение в ходьбе и беге с остановками 2.Учить положению рук и ног в метании мешочка в вертикальную цель 3. Способствовать сохранению равновесия в ползании и ходьбе по скамье	1.Закрепить ходьбу и бег между предметами 2.Закрепить положение рук и ног в лазании по гимн. стенке 3.Развивать прыгучесть 4. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по канату боком
Вводная часть	1.Построение, равнение, проверка осанки 2.Ходьба с перешагиванием шнуров (40 см), бег по кругу	1.Построение, равнение, проверка осанки 2.Ходьба и бег между предметами	1.Построение, равнение, проверка осанки 2.Ходьба с перешагиванием кубиков, бег с остановками	1.Построение, равнение, проверка осанки 2. Ходьба и бег между предметами
Основная часть	ОРУ с гимнастической палкой ОВД: 1.Ходьба по скамье, руки в стороны 2.Прыжки через бруски (3-4 через 50 см) 3.Броски мяча партнеру двумя руками из-за головы (2-3 м) 4.Игра «Медведь и пчелы». Цель – развивать ловкость, реакцию на сигнал	ОРУ со скакалкой ОВД: 1.Прыжки через скакалку, вращая ее вперед 2.Прокатывание обручей друг другу (3 м) 3.Пролезание в обруч без помощи рук прямо и боком 4.Игра «Стой». Цель – уметь выполнять команды инструктора по сигналу	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Метание мешочков в цель (2,5 м) от плеча 2.Ползание по прямой с преодолением препятствия 3.Ходьба по скамье, перешагивая через кубики 4.Игра «Удочка». Цель – развивать прыгучесть, ловкость	ОРУ без предмета ОВД: 1.Лазание по гимнаст. стенке без пропуска реек 2.Прыжки через скакалку с продвижением вперед 3.Ходьба по канату боком приставным шагом 4.Игра «Горелки». Цель – развивать ловкость
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору ребят	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №13-14,стр.86-87.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №16-17, стр.88-89.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №19-20, стр.89-91.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (старшая группа), №22-23, стр.91-93.

**Календарное планирование на апрель. Подготовительная группа.**

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в беге и ходьбе вокруг предметов с игровым заданием 2.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Развивать прыгучесть, отталкиваясь влево, вправо 4.Учить положению рук и ног при метании мяча от плеча	1.Формировать умение в ходьбе с заданием, беге враспынную 2.Учить приземлению в прыжках с разбега 3.Учить положению рук и ног в передачах мяча от груди 4.Закрепить ползание на четвереньках по прямой	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе и беге по команде 2.Учить положению рук и ног при метании мяча от плеча 3.Способствовать сохранению равновесия в ползании и ходьбе по скамье 4.Развивать прыгучесть	1.Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий 2.Учить положению рук и ног при метании мяча от плеча 3.Учить приземлению в прыжках с разбега 4.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе на носках между предметами
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег вокруг предметов, с заданием	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с заданием, бег враспынную	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с заданием по сигналу, бег враспынную	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с заданием по сигналу, бег враспынную
Основная часть	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Ходьба по скамье с передачей мяча за спиной 2.Прыжки вдоль шнура с продвижением вперед 3.Метание малого мяча способом от плеча 4.Игра «Хитрая лиса». Цель – развивать ловкость, реакцию на команду	ОРУ с обручем ОВД: 1.Прыжки с 3-4 шагов разбега на полусогнутые ноги 2.Передачи мяча партнеру двумя руками от груди (3 м) 3.Ползание на четвереньках до ориентира - кто быстрее 4.Игра «Мышеловка». Цель – развивать ловкость, внимание	ОРУ без предмета ОВД: 1.Метание малого мяча на дальность от плеча 2.Ползание по скамье с мешочком на спине 3.Ходьба приставным шагом по скамье с мешком на голове 4.Прыжки ноги врозь, вместе 5.Игра «Затейники»	ОРУ на скамейке ОВД: 1.Метание мяча способом от плеча 2.Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), приземляясь на полусогнутые ноги 3.Ходьба на носках между кеглями с мешком на голове 4. Игра «Салки с ленточкой»
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 13-14,стр.81-82.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 16-17, стр.83-84.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №19-20, стр.84-86.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №22-23, стр.87-88.

### Календарное планирование на май. Младшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и бегу по кругу 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по доске 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках	1.Формировать умение в ходьбе врассыпную 2.Формировать умение приземляться на обе ноги в прыжках с места 3.Развивать ловкость при прокатывании мяча	1.Формировать умение действовать по сигналу 2.Формировать умение в бросках мяча о пол и его ловле 3. Способствовать сохранению равновесия в ползании на повышенной опоре	1.Формировать умение в ходьбе и беге между предметами 2.Формировать умение в ползании по-медвежьи 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье
Вводная часть	1.Построение 2.Чередование ходьбы и бега по кругу по ориентирам с остановками	1.Построение 2.Ходьба врассыпную по сигналу. Чередование ходьбы и бега в разных направлениях	1.Построение 2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Чередование ходьбы и бега	1.Построение 2.Ходьба и бег змейкой между кубиками (6-8шт, через 50см), сохраняя дистанцию
Основная часть	ОРУ с кубиком ОВД: 1.Ходьба по доске приставным шагом, на середине выполнить присед 2.Прыжки толчком двумя ногами змейкой вокруг кубиков (6-8шт., через 40см) 3.Игра «Кролики». Цель - развивать ловкость, быстроту	ОРУ без предмета ОВД: 1.Прыжки через «канавку» шириной 15 см 2.Катание мячей сидя на коленях, на пятках (расстояние 2м) 3.Игра «Найди свой цвет». Цель – развивать ловкость, умение ориентироваться	ОРУ с мячом ОВД: 1.Броски мяча о пол перед собой (от груди) и ловлей его двумя руками 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамье 3.Игра «Зайка серый умывается». Цель - имитация	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ползание по-медвежьи с опорой на ладони и стопы до ориентира - 3м 2.Ходьба по скамье (высота 25см) свободно балансируя 3.Игра «автомобили». Цель – развивать реакцию на сигнал
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Найдем зайку»	Игра малой подвижности: автомобили поехали в гараж
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №33, стр.65.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №34, стр.66.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №35, стр.67.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (младшая группа), занятие №36, стр.68.

### Календарное планирование на май. Старшая группа.

	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
Задачи	1.Формировать умение в ходьбе и беге враспынную, с изменением направления 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках	1.Формировать умение выполнять команды в ходьбе 2.Формировать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с места 3.Формировать умение в бросках мяча двумя руками из-за головы	1.Формировать умение в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания 2.Формировать умение в прокатывании мяча способом «совочком» 3.Формировать умение в ползании на животе по скамье	1.Формировать умение в беге враспынную с остановкой по сигналу 2.Закрепить умение ползать по скамье «по-медвежьей» 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по доске 4.Развивать прыгучесть
Вводная часть	1.Построение 2.Ходьба и бег по кругу в чередовании, бег враспынную, в противоположную сторону	1.Построение 2.Ходьба с выполнением движений руками по команде, бег враспынную	1.Построение 2.Ходьба с заданиями (на носках, в полуприседе, руки на коленях); бег по кругу.	1.Построение 2.Ходьба и бег враспынную, с остановками по команде инструктора
Основная часть	ОРУ без предмета ОВД: 1.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубик 2.Прыжки толчком двух ног через шнур с продвижением до 3м 3.Игра «Перелет птиц». Цель – развивать реакцию, умение выполнять команды	ОРУ с обручем ОВД: 1.Прыжки в длину с места, акцентируя внимание на приземление на всю стопу 2.Перебрасывание мяча через шнур (высота вытянутой руки ребенка) двумя руками из-за головы 3.Игра «Бездомный заяц»	ОРУ с мячом ОВД: 1.Прокатывание мяча между кубиками (5-6шт, через 40см) «совочком» 2.Ползание на животе по скамейке хватом сбоку 3.Игра «Самолеты». Цель – умение выполнять команды	ОРУ с флажками ОВД: 1.Ползание по скамье с опорой на ладони и ступни 2.Ходьба по доске приставным шагом, руки за голову 3.Прыжки через шнуры (5-6шт, через 50см) 4.Игра «Охотник и зайцы»
Заключительная часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит»	Игра малой подвижности «Найдем зайку»
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 25-26,стр.88-89.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), № 28-29, стр.89-90.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №31-32, стр.91-92.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (средняя группа), №34-35, стр.92-93.

### Календарное планирование на май. Подготовительная группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	1.Формировать умение в беге между предметами 2. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 3.Формировать умение отталкиваться двумя ногами в прыжках 4.Формировать умение в ловле мяча двумя руками с отскока	1.Формировать умение в беге врассыпную 2.Развивать прыгучесть в прыжках через скакалку 3.Формировать умение в бросках мяча двумя руками от груди и ловле двумя руками 4.Формировать умение в лазе под шнур в группировке	1.Формировать умение выполнять задания в ходьбе 2.Формировать умение в метании мешочков в цель 3.Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Закрепить ползание на четвереньках в прямом направлении	1.Закрепить ходьбу и бег с выполнением задания 2.Формировать умение лазать по гимнастической стенке 3. Способствовать сохранению равновесия в ходьбе по скамье 4.Формировать умение отталкиваться в прыжках на одной ноге
Вводная часть	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег между предметами (через 40см)	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег врассыпную между предметами	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба с выполнением движений руками	1.Построение, проверка осанки, равнение 2.Ходьба и бег с выполнением задания по сигналу
Основная часть	ОРУ с малым мячом ОВД: 1.Ходьба по скамье на встречу друг другу – разойтись 2.Прыжки ноги вместе – ноги врозь 10м 3.Эстафета в шеренгах: ударить мяч о пол, поймать двумя руками и передать 4.Игра «Ключи»	ОРУ с флажками ОВД: 1.Прыжки через скакалку с продвижением 2.Броски мяча через сетку (160см) двумя руками и его ловля после отскока 3.Подлезание под шнур в группировке («комочек») 4.Игра «Затейники». Цель – развивать ловкость, быстроту	ОРУ с палкой ОВД: 1.Метание мешочков в обруч с расстояния 3м 2.Ходьба по скамье с мешочком на голове 3.Ползание по прямой на четвереньках кто быстрее 4.Игра «Волк во рву». Цель – развивать быстроту, ловкость	ОРУ без предмета ОВД: 1.Лазание по стенке с переходом на другую жердь 2.Ходьба по скамье с перешагиванием через предмет на каждый шаг 3.Прыжки на одной ноге вокруг предметов (через 40см) 4.Игра «Совушка» - ловкость
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному за волком	Игра малой подвижности по выбору детей
Методическое обеспечение	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 25-26,стр.88-90.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), № 28-29, стр.90-91.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №31-32, стр.92-93.	Л. И. Пензулаева, Физическая культура в д/саду (подготовит. группа), №34-35, стр.95-96.