

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Европейская гимназия»

«Согласовано»

Педагогическим советом

ЧУОО «Европейская гимназия»

(протокол от 23.08.2023 № 1)

«Утверждаю»

Директор ЧУОО

«Европейская гимназия»

Манукян А.С.

Приказ № С-260.1 от

23 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию детей 3-7 лет

с учетом Федерального государственного образовательного
стандарта дошкольного образования

Москва

2023 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа построена на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления
- детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с основной образовательной программой (наименование ДОО по уставу), построенная на основе
- ФОП ДО и ФГОС ДО
- Положении о Рабочей программе воспитателя в (название ДОО по уставу)

Составлена на основе учебно-методического комплекта Л.И. Пензулаевой к программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Цели Программы основываются на требованиях ФГОС дошкольного образования:

- правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- развитию равновесия,
- координации движения,
- крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму,
- формированием начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными и малоподвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни,

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей

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

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

Учить садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

0 класс (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном учителем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные

игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Принцип осознанности и активности - направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип непрерывности - выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса.

Принцип активности - предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха - направлена сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности.

Принцип систематичности и последовательности - означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение.

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующий

воздействий - выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития.

Принцип повторения - предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок - выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Принцип постепенности - означает постепенное наращивание физических нагрузок.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности - выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка.

Принцип наглядности - способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

Принцип оздоровительной направленности - решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принцип доступности и индивидуализации - означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

Принцип оптимального сочетания - фронтальные, групповые индивидуальные способы обучения

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры, представленные в ФГОС ДО - это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы» целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (младшие дошкольники) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры раннем дошкольном возрасте.

- Эмоционально вовлечен в действия с инвентарем, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Имеет первичные представления об элементарных правилах поведения на уроках физкультуры и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться вопросами и просьбами, воспринимает инструкцию взрослого.
- Знает названия основного спортивного инвентаря
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в ОРУ и подвижных играх.
- Может выполнять ОРУ рядом со сверстниками, не мешая им.
- Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Стремится двигаться под музыку.

- У ребенка развивается крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- Начинается развитие мелкой моторики.
- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игре.
- Способен выбирать себе род занятий.
- Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться в командных заданиях, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в игровой и спортивной деятельности.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Владеет разными формами и видами игры, умеет следовать правилам.
- Ребенок использует устную речь, может выражать свои мысли и желания, объяснять правила выполнения ОРУ своим сверстникам.
- Ребенок способен к волевым усилиям, соблюдает правила безопасного поведения, использует навыки личной гигиены в повседневной жизни, придерживается режима дня.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет ОД, может контролировать свои движения и управлять ими.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

1.2.1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ 3-4 ЛЕТ

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие

особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и

привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно,

прислушиваясь к указаниям воспитателя. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В

момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д. Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.2.2 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ 4-5 ЛЕТ

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела — 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков — от 5,9 до 10 кг, у девочек — от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это

проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Физкультурные занятия в средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20-25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям.

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; враспынную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

1.2.3 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ 5-6 ЛЕТ

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной,

основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «доброе до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за силой физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия,

причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и не длительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций

сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2--1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими

индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2.4 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ 6-7 ЛЕТ

С 6-7 лет в жизни ребенка наступает важный период. На этом этапе происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем. Заканчивается дошкольный возраст, ребенок прощается с детским садом. Впереди поступление в школу, а значит, большие изменения в режиме дня, трудности адаптации к новым условиям, новому детскому коллективу. Задача родителей — помочь ребенку пройти этот период безболезненно, подготовить его и поддержать, если возникнут сложности.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит — равномерно и достаточно быстро. Ему удается

выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Наибольшим изменениям подвергается центральная нервная система. К 7 годам вес мозга увеличивается почти в 3 раза. Особенно активно растут и развиваются клетки головного мозга, усложняется его деятельность.

Как и во все предыдущие периоды жизни, неопределимо влияние спортивных игр на физическое развитие детей. Во-первых, укрепляются мышцы, становятся более упругими и эластичными. Во-вторых, усиливается кровообращение, а значит, все органы и ткани обогащаются кислородом и получают достаточное количество питательных веществ. В-третьих, развивается опорно-двигательный аппарат, кости лучше растут и становятся более прочными. В-четвертых, занятия физкультурой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы.

Помимо этого, детский спорт для физического развития детей важен потому, что улучшает пищеварение, работу органов выделения (кожи, кишечника, почек), увеличивает выносливость сердечной мышцы. Физические упражнения улучшают кровоснабжение всех органов, в том числе и головного мозга. Чтобы ребенок правильно развивался, реже болел, был бодрым и активным, ему необходимо заниматься физкультурой.

Недостаточное питание может оказать пагубное влияние на рост и развитие ребенка, делает его менее устойчивым к воздействию неблагоприятной внешней среды и снижает сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям. Включайте в детский рацион больше натуральных и полезных продуктов.

Хорошее сочетание приятного с полезным — это подвижные игры. Они направлены на то, чтобы развить ловкость, быстроту, выносливость, меткость у детей.

Правила в играх становятся более сложными, чем в раннем возрасте. Сами игры требуют большего внимания, реакции, фантазии. Например, хорошим упражнением для физического развития детей является бросание мяча в корзину (или коробку) с расстояния 1 м. Еще очень любима игра в морскую фигуру. Ребенок движется произвольно и по команде замирает в виде какой-то фигуры, а вы должны отгадать, какой именно.

В 6-7 лет дети очень любят соревноваться. Поэтому значение спортивных игр для физического развития детей неопределимо. Такие игры лучше проводить со сверстниками либо вы сами должны выступить в роли соперника.

Полезны также спортивные развлечения, зимой можно кататься на санках, коньках, ходить на лыжах.

Эти занятия формируют выносливость, развивают самостоятельность и закаливают.

Катание на санках продолжает оставаться любимым занятием и в 6-7 лет. Увеличивается лишь продолжительность таких прогулок. Кроме того, дети могут катать друг друга на санках.

Ходьба на лыжах возможна с 4-5-ти лет. В 6-7 лет необходимо позаботиться о правильно подобранном по росту инвентаре, поскольку ребенок растет. Научившись ранее стоять и ходить на лыжах, во время занятий по физическому развитию дети в 6-7 лет могут осваивать различные повороты, бег на лыжах, спуск с пологой горки, преодоление подъемов. Тренированный ребенок может преодолеть расстояние 1-2 км с обязательным отдыхом каждые 10 минут. И, разумеется, он сам должен следить за состоянием своих лыж. Научите его, как правильно за ними ухаживать. Если вы ранее освоили азы катания на коньках, то в 6-7 лет ребенок обычно закрепляет свои умения.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Все планируемые ориентиры, представленные в данном разделе Программы, носят ориентировочный характер. Планируемые результаты освоения детьми Программы условно подразделяются на **промежуточные и итоговые**. Промежуточные результаты необходимы для оценки эффективности совместной образовательной деятельности с детьми и внесения изменений в их проведение по мере необходимости.

Диагностика (мониторинг) проводится **три раза в год**: в сентябре, в декабре, в апреле.

1.3.1 Вторая младшая группа (3-4 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.

- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

1.3.2 Средняя группа (4-5 лет)

К концу года дети могут:

- 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 по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.3.3 Старшая группа (5-6 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

1.3.4. Подготовительная группа (6-7 лет)

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), 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; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Физическая культура

Цель

Формирование ценностей здорового образа жизни и развитие физических качеств ребенка.

Задачи

- Развитие и становление координации, гибкости, выносливости, координации, силы и т.д
- правильное формирование опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- развитию равновесия,
- крупной и мелкой моторики
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение его нормами и правилами ЗОЖ (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание и формы работы

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыками воспитания физических качеств.

Значения занятий заключаются в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Осуществление оздоровительных задач достигается на занятиях путем разносторонней двигательной деятельности детей, содействующей повышению всех физиологических процессов в организме, усилению его жизнедеятельности, в оптимальных гигиенических условиях.

Воспитательно-образовательные задачи решаются путем формирования морально - волевых черт личности ребёнка в процессе занятий, сообщения некоторых элементарных знаний и терминов из области физкультуры и спорта, воспитание правильных двигательных навыков и физических качеств.

Таким образом, систематическое выполнение в процессе занятий всех поставленных задач формирует духовные и физические силы детей.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Она определяется поставленными задачами и особенностями работоспособности нервной системы и всего организма ребёнка на каждом отдельном этапе возрастного развития. Контроль за динамикой состояния организма ребёнка и его психики на занятии - одно из основных обязанностей воспитания, от этого зависит эффективность всего процесса обучения и воспитания.

Чтобы физкультурные занятия отвечали поставленным воспитательно-образовательным и оздоровительным задачам, они должны быть интересны, вызывать у детей определенный эмоциональный подъём.

Интерес на занятиях в любой возрастной группе обеспечивается определенной новизной упражнений и игр, постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активность действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: утренняя гимнастика, физкультминутки

Утренняя гимнастика является обязательной частью ежедневного режима ребёнка в семье, детском саду. Она предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика, влияя на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращения, содействует обмену веществ.

Зарядка, как ещё утреннюю гимнастику называют в практике, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельностью, вызывает эмоции и радостные ощущения. Таким образом, утренняя гимнастика во взаимосвязи с закаливающими процедурами является важным, многосторонним физкультурно - оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребёнка.

Значение физкультминутки (кратковременные физические упражнения) заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально - положительные состояния психики.

Если в процессе занятия ребенок долго сидит, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему и вызывающие чувства усталости. Ребёнок начинает проявлять «двигательное беспокойство», старается изменить позу, подчас невыгодную для формирующейся осанки.

Физкультминутка направлена на внимания, деятельного состояния всего организма. Выполнения физических упражнений или подвижная игра вызывает активную работу мышц, а это в свою очередь усиливает кровообращения и тем самым повышает интенсивность работы сердца, дыхания. Всё вместе влияет на восстановление эмоционально - положительного состояния психики ребёнка, повышение умственной деятельности и общего физического состояния. Усталость исчезает, ребенок отдохнул и снова охотно занимается.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребенка и его психики в течение дня.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы.

Чтобы использовать все возможности для игровой деятельности детей в течение дня, необходимо строго придерживается установленного режима, основу которого составляют санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26) и учёт возрастных особенностей детей каждой группы.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровления организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определённой целью. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей воспитания этических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Не менее важное значение имеет самостоятельная деятельность детей в течение дня. У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей.

Физкультурные праздники в детском саду представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков.

Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходимая смена деятельности, дозировка её, соблюдения всего двигательного режима и конечно немаловажна активная позиция родителей и их личное участие и положительный пример.

Виды детской деятельности

- Игровая
- Коммуникативная
- Познавательно-исследовательская
- Двигательная

Формы образовательной деятельности

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия
- утренняя гимнастика,
- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки,
- индивидуальная работа с детьми,
- самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений

2.2 Тематическое планирование

2.2.1 Вторая младшая группа

СЕНТЯБРЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Ходьба и бег	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)
2 Н Е Д Е Л Я	Ходьба и прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)
3 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу Работа с мячом	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».
4 Н Е Д Е Л Я	Подлезание и повторение пройденного	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

ОКТАБРЬ

№	Тема	Содержания
1 Н Е Д Е Л Я	Равновесие	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. 1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. «Догони мяч»
2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки и катание мяча	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Ходьба и бег по кругу 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».
3 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу. Работа с мячом. Ходьба и бег. Повторение пройденного	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». Игровое упражнение «Быстрый мяч».
4 Н Е Д Е Л Я	Ползание и лазание	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

НОЯБРЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Равновесие и действие по сигналу	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. Равновесие «В лес по тропинке».

2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки и катание мячей	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании Общеразвивающие упражнения с обручем. 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторение	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. Общеразвивающие упражнения 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» Уражнять в ползании
4 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании . Подвижная игра «Поймай комара».. Ходьба в колонне по одному за «комаром».

ДЕКАБРЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную Подвижная игра «Коршун и птенчики». Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика»

2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом. 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу Подвижная игра «Найди свой домик».
3 Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередования. Прокатывание мяча между предметами Ползание под дугу «Проползи — не задень» Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Бег и ходьба	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. Подвижная игра «Птица и птенчики».. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ЯНВАРЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я		
2 Н Е Д Е Л Я		

3 Н Е Д Е Л Я	Ходьба и бег	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с платочками 1. Равновесие «Пройди - не упади».</p> <p>Подвижная игра «Коршун и цыплята».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p> <p>«Из ямки в ямку».</p>
4 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу и равновесие	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Игровое упражнение «На полянке».</p> <p>По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу, не задевая друг друга. Общеразвивающие упражнения с обручем</p> <p>Прыжки «Зайки - прыгуны».</p> <p>Подвижная игра «Птица и птенчики».</p>

ФЕВРАЛЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Координация движений	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений</p> <p>ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки и работа с мячом	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Прыжки «Веселые воробышки».</p> <p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p> <p>Игра «Найдем воробышка».</p>
3 Н Е Д Е Л Я	Метание мяча	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег в рассыпную.</p>

Я		Бросание мяча через шнур двумя руками, Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 Н Е Д Е Л Я	Лазание и ползание	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазания под дугу; умение ползать Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Ползание Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). Малоподвижная Игра «Найдем лягушонка».

МАРТ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Бег и ходьба	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. 1.«Ровным шажком» 2. «Змейкой» Подвижная игра «Кролики»
2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки». Подвижная игра «Найди свой цвет».
3 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. «Брось - поймай». Ползание на повышенной опоре Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра «Найдем зайку?».
4 Н Е Д	Ползание и равновесие	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре Ходьба и бег между предметами

Е Л Я		Ползание «Медвежата» Равновесие Подвижная игра «Автомобили».
----------------------	--	--

АПРЕЛЬ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Равновесие	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. .Прыжки «Через канавку». Подвижная игра «Тишина». Малоподвижная Игра «Найдем лягушонка».
2 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. «Точный пас». Подвижная игра «По ровненькой дорожке».
3 Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом и ползание	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Общеразвивающие упражнения. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Подвижная игра «Мы топаем ногами».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного материала	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ползание «Проползи - не задень». Равновесие «По мостику» Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

--	--	--

МАЙ

№	Тема	Содержание
1 Н Е Д Е Л Я	Равновесие	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Прыжки через шнуры Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок»
2 Н Е Д Е Л Я	Равновесие Координация Работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами Прокатывают мяч друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3 Н Е Д Е Л Я	Действие по сигналу Ползание Работа с мячом	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке Ходьба и бег чередуются несколько раз. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
4 Н Е Д Е Л Я	Лазание Действие по сигналу	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол Подвижная игра «Коршун и наседка»

2.2.2 Средняя группа

№	Тема занятий	Программное содержание
Сентябрь		
1 · Н Е Д Е Л	Равновесие и прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании Игры: «Найди себе пару»

Я		
2 Н Е Д Е Л Я	Прыжки в высоту и катание мяча.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Игровые упражнения: «Достань до предмета»
3 Н Е Д Е Л Я	Прокатывание мяча и лазанье	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Игровые упражнения: «Ползи и Не коснись»
4 Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игра: «У медведя во бору».

Октябрь

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие и прыжки	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Игры: «Кот и мыши».
2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, построение и катание мяча.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, Игры: «Найди свой цвет!» «Автомобили». Игровые упражнения: «Автомобили поехали в гараж»
3. Н Е Д Е Л Я	Работа по сигналу	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игры: «Ловишки»
4. Н Е Д Е	Повторение пройденного	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Игровые упражнения: «Угадай, где спрятано».

Л		
Я		

Ноябрь

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Игровые упражнения: «Найди и промолчи».
2. Н Е Д Е Л Я	Бег, прыжки, катание мяча	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Игры: «Самолеты».
3. Н Е Д Е Л Я	Бег и работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках Игры: «Лиса и куры».
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Игры: «Цветные автомобили».

Декабрь

1. Н Е Д Е Л Я	Координация движений и внимание	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие Игровые упражнения: «Найдем цыпленка» Игры: «Лиса и куры»
2. Н Е Д Е Л Я	Построение и работа с мячом	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Игры: «У медведя во бору».
3. Н Е	Работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

Д Е Л Я		Игровые упражнения: «Где спрятался зайка?». Игры: «Зайцы и волк»
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Игры: «Птички и кошка».

Январь

1.		Каникулярная неделя
2.		Каникулярная неделя
3. Н Е Д Е Л Я	Равновесие и работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками Игровые упражнения: «Найдем кролика!». Игры: «Кролики».
4. Н Е Д Е Л Я	Построение, работа с мячом, равновесие	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами» Игра: «Найди себе пару».

Февраль

1. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом и равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу Игры: «Котята и щенята».
2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. Игры: «У медведя во бору».
3.	Бег и ползанье	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в

Н Е Д Е Л Я		прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Игровые упражнения: по выбору детей
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами; в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге. Игры: «Перелет птиц»

Март

1. Н Е Д Е Л Я	Бег	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках Игровые упражнения: «Найди и промолчи».
2. Н Е Д Е Л Я	Бросание мяча и прыжки	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, прыжки через скакалку (короткую) в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;
3. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом и ползанье	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. Игры: «Самолеты».
4. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, ползанье, равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке Игровые упражнения: «Найдем зайку». Игры: «Охотник и зайцы»

Апрель

1. Н Е Д Е Л Я	Ходьба и бег	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Игровые упражнения: «Угадай, кто позвал».
---	--------------	--

Л Я		
2. Н Е Д Е Л Я	Метание и прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
3. Н Е Д Е Л Я	Метание и работа по сигналу	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу учителя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Игры: «Совушка».
4. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, ползание, равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Игры: «Птички и кошка»

Май

1. Н Е Д Е Л Я	Построение, прыжки, работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками Игры: «Котята и щенята».
2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: по выбору детей
3. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, равновесие, метание	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку Игровые упражнения: «Найдем зайца». Игры: «Гуси – лебеди»
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке Игры: «У медведя во бору».

2.2.3 Старшая группа

№	Тема занятий	Программное содержание
Сентябрь.		
1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, прыжки, работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Игровые упражнения: «У кого мяч?». Игры: «Ловишки»
2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, работа с мячом	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Игровые упражнения: «Найди и промолчи». Игры: «Сделай фигуру», «Мы, веселые ребята».
3. Н Е Д Е Л Я	Бег, ползание	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Игры: «Удочка», «Быстро возьми»
4. Н Е Д Е Л Я	Бег, ходьба и пролезание	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Игры: «Мы, веселые ребята».

Октябрь

1. Н Е Д Е Л Я	Построение, равновесие, прыжки	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Игровые упражнения: «Найди и промолчи» Игры: Перелет птиц», «Не попадись»
2. Н Е Д Е	Ходьба, построение, работа с мячом	Разучить с детьми поворот по сигналу учителя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через

Л Я		препятствия. Игровые упражнения: «У кого мяч?», «Не оставайся на полу». Игры: «Ловишки».
3. Н Е Д Е Л Я	Бег, метание, подлезание	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу учителя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Игры: «Гуси-лебеди», «Ловишки - перебежки»
4. Н Е Д Е Л Я	Построение, пролезание, прыжки	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Игровые упражнения: «Летает, не летает», «Затейники»

Ноябрь

1. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, работа с мячом	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Игры: «Мышеловка».
2. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, бег	Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами Повторить бег с перешагиванием через предметы; Игровые упражнения: «Найди и промолчи», «Затейники»
3. Н Е Д Е Л Я	Бег, пролезание	Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Летает — не летает», «Удочка», «Не оставайся на полу» Игры: «Ловишки».
4. Н Е Д Е Л Я	Бег, равновесие	Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч о стенку».

Декабрь

1. Н Е Д Е Л Я	Бег, прыжки	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».
2. Н Е Д Е Л Я	Построение, ползанье	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Игровые упражнения: «Найди предмет», «У кого мяч?» Игры: «Не оставайся на полу»,
3. Н Е Д Е Л Я	Метание, ползанье, прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием в цель Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки» Игры: «Охотники и зайцы»
4. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, бег	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Игровые упражнения: «По дорожке» Игры: «Мы, веселые ребята», «Хитрая лиса».

Январь

1.		Каникулярная неделя
2.		Каникулярная неделя
3. Н Е Д Е Л Я	Бросание, равновесие	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Найди и промолчи». Игры: «Медведи и пчелы», «Ловишки парами».
4. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, ползанье	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Игровые упражнения: «Летает - не летает», «Найдем зайца». Игры: «Совушка».

Февраль

1. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом, равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке» Игры: «Охотники и зайцы», «Мороз-Красный нос».
2. Н Е Д Е Л Я	Бег, подлезание, прыжки	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании мяча на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найдем следы зайца». Игры: «Не оставайся на полу»
3. Н Е Д Е Л Я	Метание, подлезание, бросание мяча	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание мяча на дальность и в цель. Игровые упражнения: «Точно в круг». «Кто дальше». Игры: «Мышеловка», «Ловишки-перебежки»
4. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, равновесие, работа с мячом	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Упражнять в прыжках и беге. Игровые упражнения: «Не попадись», «По мостику». Игры: «Гуси-лебеди», «Ловишки парами»

Март

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, прыжки, построение	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу Игровые упражнения: «Мяч водящему». «Летает — не летает». Игры: «Горелки»
2. Н	Прыжки, метание	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в

Е Д Е Л Я		<p>высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Кто быстрее»</p> <p>Игры: «Медведи и пчелы», «Карусель».</p>
3. Н Е Д Е Л Я	Бег, ползание	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка».</p> <p>Игры: «Ловишки»</p>
4. Н Е Д Е Л Я	Бег, подлезание, метание	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p> <p>Игровые упражнения: «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень», «Угадай по голосу».</p> <p>Игры: «Не оставайся на полу», «Удочка»</p>

Апрель

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, прыжки, построение	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>Игровые упражнения: «Стой», «Передача мяча в колонне», «Сделай фигуру!»</p> <p>Игры: «Медведи и пчелы».</p>
2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, бег	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Пройди — не задень</p> <p>Игровые упражнения: «Догони обруч». «Перебрось и поймай», «Кто ушел?».</p>
3. Н Е Д Е Л Я	Метание, бег	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p> <p>Игры: «Удочка», «Горелки»</p>
4. Н Е Д	Лазание, равновесие, бег	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость;</p>

Е Л Я		повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. Игровые упражнения: «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень». Угадай по голосу». Игры: «Карусель», «С кочки на кочку»
----------------------	--	---

Май

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, прыжки, построение	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. Игровые упражнения: «Что изменилось?». Игры: «Мышеловка», «Гуси-лебеди».
2. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом, прыжки, бег	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Игры: «Не оставайся на полу», «Совушка».
3. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом, пролезание	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игры: «Пожарные на учении», «Мышеловка».
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение пройденного	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.

2.2.4 Подготовительная группа

Сентябрь.

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, работа с мячом	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча Игровые упражнения: «Вершки и корешки». Игры: «Ловишки»
---	----------------------------	---

2. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, работа с мячом, лазанье	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Игровые упражнения: «Летает — не летает». Игры: «Не оставайся на полу»
3. Н Е Д Е Л Я	Построение, координация, переползание	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. Игровые упражнения: «Летает — не летает». Игры: «Удочка»
4. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, бег, равновесие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры Игровые упражнения: «Фигуры». Игры: «Не попадись».

Октябрь

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, бег	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, Игры: «Фигуры», «Перелет птиц»
2. Н Е Д Е Л Я	Построение, работа с мячом, прыжки	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: «Эхо». Игры: «Не оставайся на полу», «Совушка».
3. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, работа с мячом, равновесие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игры: «Удочка».
4. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, бег, равновесие	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры Игровые упражнения: «Фигуры». Игры: «Не попадись».

Ноябрь

1.	Эстафета, прыжки,	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе
----	-------------------	---

Н Е Д Е Л Я	ходьба	по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Угадай чей голосок?», «Затейники». Игры: «Догони свою пару», «Мышеловка».
2. Н Е Д Е Л Я	Построение, работа с мячом, ползанье	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Игры: «Фигуры», «Затейники».
3. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, ходьба	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Игровые упражнения: «Летает — не летает». Игры: «Перелет птиц», «По местам».
4. Н Е Д Е Л Я	Координация движений, лазанье, прыжки	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Игры: «Фигуры», «Хитрая лиса».

Декабрь

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игры: «Хитрая лиса», «Совушка».
2. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, равновесие	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Пройди — не урони» Игровые упражнения: «Из кружка в кружок», «Стой!», «Эхо»
3. Н Е Д Е Л Я	Ходьба, работа с мячом	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони» Игры: «Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля».

4. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, прыжки	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p> <p>Игровые упражнения: «Эхо», «Точный пас», «Кто дальше бросит?»</p> <p>Игры: «Хитрая лиса».</p>
----------------------------------	--------------------	---

Январь

1.		Каникулярная неделя
2.		Каникулярная неделя
3. Н Е Д Е Л Я	Ходьба, прыжки	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Игры: «Кто быстрее?», «Совушка»</p>
4. Н Е Д Е Л Я	Ползание, равновесие	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p> <p>Игры: «Паук и мухи», «Догонялки»</p>

Февраль

1. Н Е Д Е Л Я	Равновесие, работа с мячом	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча,</p> <p>Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики».</p> <p>Игры: «У кого меньше шагов?».</p>
2. Н Е Д Е Л Я	Работа с мячом, прыжки	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>Игры: «Не оставайся на земле».</p>
3. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, прыжки, метание	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку;</p> <p>повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Игры: «Не попадись»</p>
4. Н Е	Внимание, метание	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>

Д Е Л Я		повторить игровое задание с метанием с прыжками Игровые упражнения: «Угадай, чей голосок?», «Белые медведи» Игры: «Жмурки».
------------------	--	---

Март

1. Н Е Д Е Л Я	Прыжки, равновесие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» Игры: «Ключи», «Совушка».
2. Н Е Д Е Л Я	Построение, прыжки, ползанье	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Игровые упражнения: «Тихо — громко» Игры: «Затейники», «Охотники и утки»
3. Н Е Д Е Л Я	Ползанье, равновесие	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Игровые упражнения: «Эхо» Игры: «Волк во рву», «Горелки»
4. Н Е Д Е Л Я	Лазанье, ходьба и бег	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Игры: «Совушка», «Удочка», «Горелки».

Апрель

1. Н Е Д Е Л Я	Повторить: бег, работа с мячом, равновесие, прыжки	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. Игровые упражнения: «Великаны и гномы». Игры: «Хитрая лиса», «Охотники и утки».
2. Н Е Д Е Л Я	Повторение: прыжки, ходьба, бег	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Пингвины» Игры: «Мышеловка», «Горелки»
3. Н	Построение, бег, равновесие	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в

Е Д Е Л Я		ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Игровые упражнения: «Затейники», «Тихо — громко».
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение: равновесие, бег, ходьба, работа с мячом	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Игры: «Салки с ленточкой».

Май

1. Н Е Д Е Л Я	Повторение:: ходьба, бег, равновесие, прыжки, работа с мячом	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Игры: «Совушка».
2. Н Е Д Е Л Я	Повторение: прыжки, ходьба, бег	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игровые упражнения: «Летает — не летает». Игры: «Горелки», «Мышеловка».
3. Н Е Д Е Л Я	Метание, ходьба, бег, работа с мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» Игры: «Воробьи и кошка», «Горелки».
4. Н Е Д Е Л Я	Повторение программы	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

Пространство группы разделено на несколько зон.

1. Зона для занятий. Эта зона обеспечивает достаточной площадью для проведения занятий по физической культуре. Во время занятия в эту

зону выставляется инвентарь необходимый для реализации целей поставленных педагогом.

2. Инвентарная зона, Всё оборудование является безопасным и хранится в специальных коробках и корзинах. Игровое оборудование находится в свободном доступе для детей.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение, освещение, воздушно-тепловой режим, инвентарь отвечают всем требованиям СанПиН. Для проведения спортивной образовательной деятельности имеются: В физкультурном зале для проведения непосредственно образовательной деятельности имеется:

Гимнастические скамейки,	Палки гимнастическая короткая
Набор гимнастический(мягкие модули)	Корзина
Туннель для подлезания	Кегли (набор);
Гимнастические маты	Мешочки с песком
Коврики	Мячи резиновые(малые и большие)
Скамейки гимнастические;	Мячи для метания(пластиковые)
Шнур длинный;	Гимнастическая лестница
Маты	Кольцеброс
Обруч малый	Кольца плоские для метания
Обруч средний	Гантели
Обруч большой	Скалки
Палки гимнастическая длинная.	Кольцеброс
	Мяч утяжеленный (набивной).

3.3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Формы работы:

1. Досуговые.
2. Просветительские.
3. Аналитические

1. Досуговая:

- Спортивные мероприятия

3. Аналитические:

- анкетирование с целью исследования

3. Просветительские:

- родительские собрания;
- индивидуальные консультации;
- открытые занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ. Младший дошкольный возраст(3-4,4-5)

ЕВРОПЕЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ

Мониторинг детей средней группы по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. СЕНТЯБРЬ/АПРЕЛЬ

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Ходьба	Бег	Лазанье и ползание	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Бег 1 минута без остановки	Ловля мяча двумя руками, отбивание от пола	Прыжок в длину с места (минимум 70 см)	Активное участие в подвижных играх	Статическое равновесие	И Т О Г О	%
1													
2													
3													
4													
5													

Мак: 30. До 14 – низкий уровень; от 15 до 22 – средний уровень; от 23 до 30 – высокий уровень.

Критерии оценивания:

3 балла – ребёнок самостоятельно правильно выполняет задание, отвечает на поставленный вопрос без помощи взрослого;

2 балла – ребёнок правильно выполняет задание (отвечает на вопрос) при помощи наводящих вопросов взрослого;

1 балл – ребёнок выполняет задание (отвечает на вопрос) при постоянной помощи взрослого;

0 баллов – не выполняет задание (не может ответить на вопрос) и не может воспользоваться помощью взрослого

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАРТА НАБЛЮДЕНИЙ. Старший дошкольный возраст (5-6, 6-7)

ЕВРОПЕЙСКАЯ ГИМНАЗИЯ

Мониторинг 0-1 класса по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. СЕНТЯБРЬ/АПРЕЛЬ

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Ходьба	Бег	Лазанье и ползание	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Бег 3 минуты	Ловля мяча одной и двумя руками, отбивание от пола в движении	Прыжок в длину с места (минимум 100 см) Прыжок в высоту (50 см)	Активное участие в подв. играх. Умеет самостоятельно проводить подв. игры.	Статистическое равновесие (1 минута)	Итого	%
1													
2													
3													
4													

Мах: 30 - 100%

75- 100% - высокий результат – **зелёный** 50 - 75% - достаточный результат – **жёлтый** 25 - 50% - средний результат – **красный** 0 - 25% - низкий результат – **синий**

3 балла – ребёнок самостоятельно правильно выполняет задание, отвечает на поставленный вопрос без помощи взрослого;

2 балла – ребёнок правильно выполняет задание (отвечает на вопрос) при помощи наводящих вопросов взрослого;

1 балл – ребёнок выполняет задание (отвечает на вопрос) при постоянной помощи взрослого;

0 баллов – не выполняет задание (не может ответить на вопрос) и не может воспользоваться помощью взрослого

3.5 ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова М.М. *Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. –* МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. *Физическое развитие дошкольников: Учебно-методическое пособие для подготовки к школе –* Москва :АСТ: Апрель, 2014
3. Пензулаева Л.И *Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. –* М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015
4. Пензулаева Л.И *Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа . –* М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015
5. Пензулаева Л.И *Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. –* М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015
6. Пензулаева Л.И *Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. –* М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015
7. Степаненкова Э.Я. *Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет –* М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
8. Степаненкова Э.Я. *Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. –* М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009
9. Страковская В.Л. *300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. –* М.: Новая школа, 1994