Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение ясли – сад «Подснежник» комбинированного вида

Принято :

На педагогическом совете

Протокол № ___ от _____

Утверждено:

Приказ № ___

От «__» _____20__г.

Заведующий МБДОУ

ясли – сад «Подснежник»

комбинированного вида

_____ Зыкова Л.Е.

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Гладкой Ирины Николаевны

На 2020-2021 учебный год

г. Северобайкальск

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка…….3 стр.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы…….....3 стр.

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт…….....4 стр.

1.4.Цели и задачи реализации программы…….5 стр.

1.5. Принципы к формированию Программы…….....9 стр.

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)……10 стр.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса образовательной области «физическая культура»……12 стр.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка. Физическое развитие……..….12 стр.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников……16 стр.

2.3. Коррекционная работа……19 стр.

2.4. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическая культура»……..39 стр.

2.5. . Парциальные программы……....77 стр.

2.6. Культурно-досуговая деятельность на 2018-2019 уч. г……78 стр.

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями…….....79 стр.

2.8 Формы работы с родителями……80 стр.

III. Организационный раздел

3.1. Расписание физкультурных занятий……...82 стр.

3.2. Паспорт физкультурного зала……..84 стр.

3.2. Физкультурно-оздоровительный режим……86 стр.

3.3. Методическое обеспечение Программы……88. стр.

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29 12 2012 года № 273 – ФЗ;
- Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО);
- Примерная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;
- Устав ДОУ;
- Положение о рабочей программе.
- Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского ясли - сада «ПОДСНЕЖНИК». Программа направлена на: создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание пространственной, развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Благодаря этому программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности. Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребёнок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребёнок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решение, использовать своё мышление и воображение. *(ФГОС)*

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опороно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично, отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить 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.

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

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

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); 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.

Учить 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта

(овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить 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.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь, двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками(многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.5. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность,

индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса образовательной области «физическая культура»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, 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;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.
Физическое развитие.

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

Основные цели и задачи

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе

жизни.

- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возрастные группы	**Компоненты образовательных областей**
Первая младшая группа (2-3)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
Вторая младшая группа (3-4)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (4-5)	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают

	двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Старшая группа 5-6)	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Подготовительная группа (6-7)	Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2.	Организация двигательного движения	• утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • местный и общий душ; • игры с водой; • контрастное обливание ног.
4.	Свето-воздушные ванны	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	• развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6.	Аромо - и фитотерапия	• ароматизация помещений; • сеансы фито-аэроионизации; • фиточай; • аромомедальоны.
7.	Музыкальная терапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.
8.	Аутотренинг и психогимнастика	• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; • коррекция поведения; • релаксация.

9.	Спецзакаливание	• ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
10.	Пропаганда ЗОЖ	• курс лекций и бесед; • спецзанятия; • периодическая печать.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующий, старший воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
4.	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
5.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
6.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

«Физическая культура» **Формы образовательной деятельности**		
Режимные моменты	**Совместная деятельность педагога с детьми**	**Самостоятельная деятельность детей**
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

2.3. Коррекционная работа

Пояснительная записка

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ и детей-инвалидов включается адаптивная физическая культура (АФК). Комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи: формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

• развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

• формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

• развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

• формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

• формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

• формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

• принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

• принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

• принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

• принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Исходя из вышеуказанных принципов, мною были разработаны индивидуальные маршруты для детей инвалидов. Занятие с ними проводятся индивидуально, в свободное от основных НОД время, два раза в неделю,. Для каждого ребенка разработана система упражнений согласно возрасту, с допустимой дозировкой и рекомендаций врача ЛФК. Длительность занятий составляет 25-30 минут.

Индивидуальное сопровождение на

Чикунова Ярослава

Перспективное планирование

На 2020-2021 уч. г.

Составила: инструктор по физической культуре

Гладкая Ирина Николаевна

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Сентябрь	*Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.* 1. ОРУ. 2.Ходьба по кругу на носках, руки на пояс; 3.Ходьба по кругу на внешней стороне стопы, лопатки соединить; 4.И.п.: о.с. Руки к плечам, ходьба по кругу с круговыми движениями рук назад. 5.М/и «***Пройди — не ошибись***»	Корригировать физическое развитие и двигательный аппарат. Воспитывать положительное отношение к физическим занятиям. Стимулировать двигательную активность.	Без предметов	Консультация для родителей «Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья»	
Октябрь	*Упражнения для формирования опороспособности:* 1. Из И.п. лёжа, сидя, стоя - тыльное сгибание стоп (поочерёдно и одновременно). 2. Из И.п. стоя у лестницы, держась руками за поручень - перенесение тяжести тела на пятки, поднимая носки. *Упражнения для коррекции плоскостопия.* 3. Из И.п. сидя на коврике, скамейке - захватывание различных предметов пальцами ног, перекладывание их с одного места на другое. Из различных И.п. - сгибание и разгибание пальцев ног. 4. П/и «***Узнай фигуру»***	Развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур. Профилактика плоскостопия, развитие физических качеств: ловкость, равновесие.	Гимнастическая лестница; мячи-ежи: платочки; плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) (диаметром 25—30).	Закрепление упражнений на профилактику плоскостопия.	
Ноябрь	*Упражнения для развития*	Развитие способности	Гимнастическая	Рекомендовать	

	равновесия. Сохранение устойчивого положения тела при переходе из одного и.п. в другое: 1. из и.п. лежа - в положение сидя; 2. из и.п. сидя на коврике - в положение, стоя на коленях; 3. из и.п. стоя на коленях (или сидя) - в положение стоя; 4. из и.п. лёжа - повороты перекатом влево (вправо) с последующим принятием устойчивого положения, стоя на коленях, а затем и стоя на ногах. 5. сохранение устойчивого положения тела ребёнка в различных и.п. (сидя, стоя на коленях, на четвереньках и т.д.) при подталкивании его инструктором. 6. Ходьба по гимнастической скамейке.(страховка) 7. П/и ***«Найди мячик»***	ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи. Учить сохранять устойчивое положение тела из любых исходных положений. Совершенствовать навыки равновесия.	скамейка	родителям изготовить мяч-погремушку для подвижных игр в домашних условиях.	
Декабрь	*Упражнения для улучшения общей и суставной подвижности.* 1. Из и.п. лёжа на животе - различные отведения и разгибания рук, держа гимнастическую палку (сначала с помощью инструктора, а затем самостоятельно). 2. Из различных и.п. - выполнение широко амплитудных круговых движений в плечевых суставах, отведение и разгибание рук (при этом можно применять предметы: мяч, кольца, гимнастические палки	Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус. Упражнять в перебрасывании мяча из разных исходных положений.	Гимнастическая палка; мячи (д -21 см, яркой окраски),	Закреплять навык перебрасывания мяча друг другу.	

	и др.) *Упражнения с мячом:* 3. ловля мяча, брошенного инструктором прямо в руки ребенку; 4. ловля мяча с отскока от пола (бросок делает инструктор). 5. *Психогимнастика* «Цапля» 6. *Дыхательные упражнения:* «**Согрели руки»** 7. М/п игра **«Четыре стихии»**				
Январь	*Упражнения для формирования зрительно-опорных реакций.* 1.Ползание на четвереньках с опорой на кисти рук и стопы, высоко «переступая» руками. 2. Из и.п. лёжа на большом надувном мяче - покачивание вперёд-назад и в стороны, отталкиваясь от пола разведенными в стороны руками и ногами. *Прыжки* 3. Подскоки на 2х ногах на месте, а затем с продвижением по меткам: 4. Перепрыгивание через лежащие препятствия: гимнастические палки, из обруча в обруч и т.п. 5. *Гимнастика для глаз* **«Пчела летит»** 6.П/и **«Догони меня»**	Учить подскокам на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Закреплять навык ползания на четвереньках. Развивать умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук.	Фитбол, гимнастические палки, обручи разных размеров (яркой окраски)	Консультация для родителей «Развитие физических качеств у детей с ослабленным зрением»	
Февраль	*Полоса препятствий* 1.Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз, а также приставными шагами в стороны.	Закрепление навыка лазания по гимнастической стенке, повторить прыжки с повышенной поверхности,	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, веревка с	Предложить родителям изготовить пособие для зрительной	

	2. Спрыгивание со скамейки (высота сскамьи 15, 20, 25см). 3.Подскоки с продвижением. 4.Ходьба с разведёнными в сторону носками (стопами). 5.Д/г. **«Чей пароход дольше гудит?»** 6.П/и **«Удочка»**	ходьбу с разными положениями стопы. Развивать слуха, ловкости, быстроты реакции.	шумовым предметом на конце.	гимнастики.	
Март	*Упражнения для улучшения общей и суставной подвижности.* 1. Из и.п. лёжа на животе - поочерёдные и одновременные активные сгибания ног в коленных суставах («захлёстывание»). 2. Из и.п. стоя, выпад правой, левой ногой вперёд или в сторону - пружинистые приседания со сменой положения ног. 3. Перешагивание «с кочки на кочку» (страховка) *Упражнения для развития равновесия.* 4. Ходьба по меткам с сохранением устойчивого положения по «следочкам» (картонным кружочкам), расположенном в определённом порядке: сначала с широкой постановкой стоп, а затем с узкой (страховка) 5. Ходьба по массажным дорожкам 6. П/и **«Догони колокольчик»**	Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность. Повторить упражнения на равновесие, выпады, ходьбу по массажным дорожкам. Развивать быстроту, ловкость, умения ориентироваться в пространстве.	Полусферы яркой окраски, массажные дорожки, колокольчики, картонные кружочки (д - 25 см)	Закрепление упражнений на равновесие в домашних условиях.	
Апрель	*Упражнения для коррекции осанки* 1. И.п. - стоя, ноги шире плеч, обруч вниз. Подняв обруч вертикально вверх сгибать руки, опуская его	Повторить упражнения на формирование правильной осанки. Упражнять в ползании по наклонной доске. Развивать	Обручи большого размера, наклонная доска, флажки яркой окраски, мяч (д-21 см)	Пригласить родителей на индивидуальное занятие с ребенком.	

	вниз за спину и сводя лопатки, вернуться в и.п. 2. И.п. - стоя у стенки, руки вниз. Руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. 3. И.п. - лежа на животе. Подтягивание на руках по наклонной доске, высота приподнятого края 30-40см. 4. Гимнастика для глаз: **«Следи за предметом!»** 5. П/и **« Ногой по мячу»**	равновесия и точность движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.			
Май	*Упражнения с мячом.* 1. Броски мячей в горизонтальную и вертикальную цели; 2.Бросание мяча об пол и ловля его с отскока; 3. Броски мяча в стенку, щит и ловля после отскока. *Упражнения для формирования зрительно-опорных реакций* 4. Отталкивание одной и 2-мя руками подвешенного на верёвке мяча или груши. 5. Перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. *Упражнения для расслабления мышц* 6. М/п **«Бабочки летят»** - потряхивание кистями с разведёнными пальцами.	Совершенствование техники бросания и ловли мяча, повышение мобильности, ловкости, улучшение координации движений. Повторить перепрыгивание на двух ногах из обруча в обруч.	Мячи (д -21 см); обручи (д – 80 см)	Консультация: Закаливание детей в летний период»	

Индивидуальное сопровождение на

Викторию Гридневу - Шевченко

Перспективное планирование

на 2020-2021уч. г.

Составила: инструктор по физической культуре

Гладкая Ирина Николаевна

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Сентябрь	1.Корригирующее упражнение **«Стойкий оловянный солдатик».** 2. Захватывание палочек пальцами ног. 3. Гимнастика для глаз. 4. Психогимнастика **«Слепой танец».** 5.Релаксация.	Развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок. Профилактика плоскостопия; снятие зрительного напряжения глаз; Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.	Деревянные палочки для профилактики плоскостопия; аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на индивидуальное занятие с ребенком.	.
Октябрь	1.Укрепление мышц стопы, игра **«Передай мяч ногами»** 2.Массаж тела **«Лисонька».** 3. Массаж носа **«Улитка».** 4.Психогимнастика **«Самый ловкий наездник».** 5.Релаксация	Стимулировать двигательную активность. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования укрепления свода стопы. Учить ребенка расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	Мячи-ежи; гимнастические палки; аудиозаписи релакса.	Консультация: «Психогимнастика»	
Ноябрь	1. Профилактика осанки упражнение **«Журавль»** 2. Массаж биологически активных зон **«Снеговик»** 3.Психогимнастика: **« Смена ритмов»** 4. П/и **«Попади в цель».** 5.Релаксация	Профилактика искривления осанки. Помочь ребенку включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение..	Мячи (д-21см); аудиозаписи релакса.		

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Декабрь	*Упражнения, направленные на формирование основных видов движений (ходьба, ползание)* 1. **«Рельсы».** Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга. 2. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 3.Оздоровительный массаж рук (поглаживание). 4.М/п игра **«Зайка серый умывается».** 5. Релаксация	Дифференцировка расстояния, глазомер. Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность. Стимулировать двигательную активность.	Веревки- косички для перешагивания; аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на индивидуальное занятие с ребенком.	.
Январь	*Упражнения для формирования опороспособности:* 1. Подлезание под веревкой, под скамейкой. 2. **«Корабль».** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. ***Упражнения для коррекции*** *плоскостопия.* 3. Катание палочек ногами 4. П/и **«Прокати мяч с горки».** 5. Релаксация	Развитие ловкости при ограниченных двигательных возможностях, дифференцировка усилий при перемещении. Профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, знание основных направлений движения.	Гимнастическая лестница; веревка; гимнастическая скамья; деревянные палочки для профилактики плоскостопия; мячи (д-18 см)» аудиозаписи с релаксацией.	Рекомендовать родителям изготовить дома нетрадиционное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы.	
Февраль	*Освоение предметных действий с мячом:* 1. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. 2. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. *Упражнения для укрепления позвоночника* 3.М/п игра **«Солдатики и куклы».** 4. Релаксация.	Формирование навыка прокатывания, подбрасывания и ловли мяча; закрепление умения в ползании на четвереньках. Развитие внимания при следящих движениях.	Гимнастическая скамья; мячи (д-18 см); аудиозаписи релакса.	Консультация для родителей «Основные правила родительского взаимодействия с ребенком». Приглашение родителей на совместное занятие.	
Март	*Физические упражнения для коррекции ходьбы.* 1. **«Кошка».** Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая	Продолжать формировать физические навыки ходьбы с заданием и без него. Формирование навыка	Мешочки с песком, аудиозаписи релакса.	Рекомендовать родителям совершенствовать навыки ходьбы с усложнением	

	пальцы, выпуская «когти». 2. **«Ходим в шляпе**». Ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам *(укрепление мышц свода стопы)*. 3. Оздоровительный массаж спины (поглаживание). 4.П/и **«Паучки и птицы»** 5. Релаксация	удержания равновесия. Развитие творческих способностей; активизация ритмичности движений.		задания в домашних условиях.	
Апрель	*Физические упражнения для совершенствования ходьбы на носках.* 1.Ходьба на носках из обруча в обруч: 2. Массаж рук «Теремок» 3.Ходьба по ребристой доске. 4. Психогимнастика **«Спящий котёнок».** 5.Релаксация.	Совершенствовать ходьбу на носках. Снижение психоэмоционального напряжения..	Обручи (д-80 см). ребристая дорожка; аудиозаписи релакса.	Консультации для родителей: 1.«Оздоровительные мероприятия детей в весенний период».	
Май	*Физические упражнения для коррекции лазанья.* 1. Ходьба по наклонной доске произвольным способом вверх. *Освоение предметных действий с мячом:* 2. Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами. 3. Гимнастика для глаз. 4. П/и **«В домике живут».** 5. Релаксация	Способность удерживать равновесие на наклонной доске,. Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве.	Наклонная доска; мяч (д-18 см); аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на занятие. Консультация: « Подвижные игры для детей с ОВЗ в летний период».	

Индивидуальное сопровождение на

Семенова Валерия

Перспективное планирование

На 2020-2021 уч. г.

Составила: воспитатель

Гладкая Ирина Николаевна

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Сентябрь	1.Укрепление мышц стопы, игра **«Передай мяч ногами»** 2.Хатха-Йога **«Поза ребёнка»** 3.Массаж тела **«Лисонька».** 4. Массаж носа **«Улитка».** 5.Психогимнастика **«Самый ловкий наездник».** 6.Релаксация	Стимулировать двигательную активность. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования укрепления свода стопы. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.	Мячи-ежи; гимнастические палки; аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на индивидуальное занятие с ребенком. Консультация: «Психогимнастика»	
Октябрь	1. Дыхательное упражнение **«Послушаем свое дыхание»** 2. Оздоровительный массаж ног (поглаживание) 3. Катание палочек ногами. 4.Хатха-Йога **«Поза кобры».** 5.Психогимнастика «Пляж». 6. Релаксация	Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку. Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.	Палочки для укрепления свода стопы; аудиозаписи релакса.	Рекомендовать родителям изготовить дома нетрадиционное физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия и укрепления свода стопы. Презентация: «Хатха-Йога для дошкольников».	
Ноябрь	1.Корригирующее упражнение **«Стойкий оловянный солдатик».** 2. Дыхательное упражнение **«Подыши одной ноздрей»** 3. Захватывание палочек пальцами ног. 4. Гимнастика для глаз. 5. Психогимнастика **«Слепой танец».** 6.Релаксация.	Развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок. Регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание. Профилактика плоскостопия; снятие зрительного напряжения глаз; Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.	Деревянные палочки для профилактики плоскостопия; аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на совместное занятие. Беседа: «Значение зрительной гимнастики в оздоровлении детей»	
Декабрь	1.Массаж стоп, упражнение для свода стопы **«Были бы у ёлочки ножки»** 2. «Хатха-Йога **«Гора»** 3. Массаж лица **«Воробей»** 4. Дыхательная гимнастика **«Ветер»** 5. Психогимнастика **«Подарок под**	Продолжать укреплять мышцы стопы; укрепление мышечного корсета, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата. Учить	Аудиозаписи релакса.	Рекомендовать родителям в домашних условиях повторять упражнения для укрепления мышц стопы, оздоровительный массаж.	.

	ёлкой». 6.Релаксация.	элементам самомассажа. Развивать творческие способности.			
Январь	1. Профилактика осанки упражнение **«Журавль»** 2. Массаж биологически активных зон **«Снеговик»** 3. Дыхательная гимнастика **«Шарик».** 4.Психогимнастика: **« Смена ритмов»** 5. П/и **«Попади в цель».** 5.Релаксация	Профилактика искривления осанки. Помочь детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.	Мячи (д-21см); аудиозаписи релакса.	Консультации для родителей: «Оздоровительные мероприятия детей в весенний период».	
Февраль	1. Гимнастика для стоп: **«В роще вырос можжевельник»** 2. Массаж биологически активных точек **«Что делать?»** 3. Хатха-Йога **«Всадник»** 4. Дыхательная гимнастика: **«Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, реберное дыхание). 5.Подвижная игра **«Сова».** 6.Релаксация.	Профилактика развития плоскостопия; профилактика деформации пальцев ног; прививать навыки элементарного самомассажа; учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.	Аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на занятие. Консультация: «Взаимосвязь игры и общения».	
Март	1. Корригирующее упражнение **«Гусеница».** 2. Оздоровительные упражнения для горла. 3. Гимнастика для глаз. 4.Комплекс звукового дыхания. 5.Психогимнастика **«Слепой танец».** 6.Релаксация.	Формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног. Развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.	Аудиозаписи релакса.	Консультация: «Основные правила родительского взаимодействия с ребенком при занятиях нетрадиционными видами гимнастики».	
Апрель	1. Укрепление мышц стопы. 2. Оздоровительный массаж для стоп (растирание). 3. Дыхательная гимнастика с точечным массажем. 4. Хатха-Йога **«Приветствие».** 5. Психогимнастика **«Встреча с другом».** 6.Релаксация.	Продолжать выполнять упражнения для укрепления мышц стопы. Нормализировать тонус мышц; улучшить кровообращение. Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.	Мячи – ежи; деревянные палочки; аудиозаписи релакса.	Приглашение родителей на занятие. Ознакомление с элементами Хатхи-Йоги. Закрепление в домашних условиях упражнений на укрепление мышц стопы.	

Май	1. Корригирующее упражнение **«Самолет».** 2. Массаж пальцев **«Умывание».** 3. Массаж ног (поглаживание) 4.Хатха-Йога **«Стрекоза»** 5. Психогимнастика **«Минуты шалости».** 6.Релаксация	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса; улучшение кровообращения; укрепление иммунной системы организма детей; профилактика различных заболеваний.	Аудиозаписи релакса.	Консультация: «Закаливание детей в летний период»	

Индивидуальное сопровождение на

Плюснина Вову

Перспективное планирование

На 2020-2021 уч. г.

Составила: воспитатель

Гладкая Ирина Николаевна

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Сентябрь	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, легкий бег 1.Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони 2.Метание мешочка с мячом в горизонтальную цель 3. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 4. П/и «С кочки на кочку» 5. Психогимнастика «Осенний листок»	Упражнять в ходьбе и беге. В ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочка. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Мешочек для метания, гимнастическая скамья. Дуги.	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	
Октябрь	Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, бег в умеренном темпе. 1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора 2.Прокатывание мяча между предметами 3.Перелезание через несколько дуг 4. П/и «Не задень» 5.Дыхательная гимнастика «Котята»	. Профилактика плоскостопия, развитие физических качеств: ловкость, равновесие. Упражнять в прокатывании мяча между предметами. Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.	Мяч (д 10-12 см) гимнастические дуги.	Рекомендовать родителям совместные занятия с мячом в домашних условиях	
Ноябрь	1.Ходьба по ритмический счет или хлопки инструктора 2. Прыжки со скамейки 3.Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз 4. П/и «Зайка беленький сидит»	Развивать координацию движений. Совершенствовать прыжки со скамьи. Учить лазанию на гимнастическую стенку. Выполняя правильный хват руками.	Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка		

Месяц	Мероприятие (взаимодействие с ребенком)	Цель	Пособие	Работа с родителями	Отметка о выполнении
Декабрь	Ходьба с заданием. Бег с остановкой по сигналу. 1.Ходьба по веревке прямо, боком. 2. Прыжки через веревку, лежащую на полу. 3. Подлезание под веревку. 4. П/и «Попади в обруч» 5. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Развивать координацию движений. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног. Укреплять мышечный тонус всего туловища.	Веревка Обручи Аудио сопровождение	. Рекомендовать родителям закрепить навык прыжка через веревку с сохранением пра вильного исходного положения.	.
Январь	Ходьба и бег в умеренном темпе. 1.Перешагивавание через кегли по прямой 2.Бросание мяча двумя руками от груди через сетку 3.Прокатывание мяча головой на четвереньках 4. П/и «Снежки» 5. Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины. Закреплять умение перебрасывания мяча через сетку Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег) Тренировать правильное дыхание	Кегли. Мячи среднего диаметра, аудио сопровождение.		
Февраль	Ходьба на носках и пятках, бег в умеренном темпе, змейкой. 1.Подлезание под веревкой прямо и боком 2. Метание мешочка с песком от плеча одной рукой левой, правой 3. Перелезание через несколько дуг 4. П/и «Звонкие ложки» 5. Психогимнастика «В магазине»	Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Повторить метание в вертикальную цель Укреплять мышечный тонус всего туловища.	Канат, мешочки с песком, веревка, аудиозаписи ритмической музыки	Консультация для родителей «Основные правила родительского взаимодействия с ребенком-инвалидом».	

		Закреплять умение подлезать под дуги в группировке			
Март	Ходьба по ребристой доске. 1.Отбивание мяча обеими руками об пол 2 Прыжки на двух ногах 3. Перешагивавание через кегли по прямой 4. «У медведя во бору» 5. Дыхательная гимнастика«Каша кипит»	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Совершенствовать прыжки на двух ногах. Закрепить навык отбивания мяча обеими руками об пол.	Мяч среднего диаметра Кегли. Ребристая доска		
Апрель	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед; бег между предметами 1.Ходьба по скамейке боком 2. Ползание по скамейке на животе 3.Отбивание мяча обеими руками об пол 4. П/и «Земля и луна» 5. Дыхательная гимнастика «Гуси»	.Развивать скоростно-силовые качества Закреплять навык ходьбы по скамье боком, сохраняя равновесие и ползание подтягивая себя руками Совершенствовать отбивания мяча об пол двумя руками.	мячи (д-18 см); гимнастическая скамья	Консультации для родителей: «Снятие психоэмоциональн ого напряжения у детей»	
Май	Ходьба с заданием (на пятках, носках, перекрестная) Легкий бег вдоль предметов. 1.Ходьба по веревке боком. 2.Прыжки через лежащую на полу веревку вперед 3.Лазание по гимнастической лестнице 4. П/и «Удочка» 5. Релаксация.	.Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Закреплять ходьбу и прыжки по веревке. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке. Развивать координацию движений.	Гимнастическая лестница Веревка. Аудио сопровождение.	Папка-передвижка «Рекомендации родителям по по укреплению здоровья детей в домашних условиях в летний период»	

2.4. Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательной области

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

II младшая группа

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 1 стр.23 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» стр. 26	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Учить детей медленному бегу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё. Развивать ловкость, гибкость. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
2	1 2 3	№ 2 стр. 24 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
3	1 2 3	№ 3 стр. 25 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр 27.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании. Учить детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность.
4	1 2 3	№ 4 стр. 26 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр. 27	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Учить детей во время бега держать спину и голову прямо. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать двигательную активность на занятиях.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 5 стр.28 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр. 29	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; упражнять в подлезании под шнур. Развивать силовые качества, гибкость. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
2	1 2 3	№ 6 стр.29 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.30	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Учить детей прыжкам в высоту через шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать коллективизм, интерес к занятию.
3	1 2 3	№ 7 стр.30 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Учить детей лазанью по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической скамейке; упражнять в беге с увертыванием. Развивать внимание, быстроту. Воспитывать желание заниматься спортом.
4	1 2 3	№ 8 стр.31 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.31	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 на равновесие. Учить детей прыжкам в высоту через шнур прямо и боком. Развивать координацию движений. Воспитывать дисциплинированность.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 9 стр.33 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.32	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге. Развивать ловкость, быстроту движений. Воспитывать интерес к занятию.
2	1 2 3	№ 10 стр.34 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.33	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием. Развивать координацию движений. Воспитывать коллективизм.
3	1 2 3	№ 11 стр. 35 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.34	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Закреплять у детей умение бегать с увертыванием. Развивать ловкость, гибкость. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
4	1 2 3	№ 12 стр. 37 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Закреплять у детей умение лазать по гимнастической стенке; упражнять в беге «змейкой». Развивать координацию движений. Воспитывать коллективизм.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 13 стр.38 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.36	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять детей умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, в беге «змейкой». Развивать координацию движений. Воспитывать коллективизм, дисциплинированность.
2	1 2 3	№ 14 стр.40 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.37	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного кома, ходьбе и бегу с изменением направления. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к занятию.
3	1 2 3	№ 15 стр. 41 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.38	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Учить детей ходить ступающим и скользящим шагом. Развивать технику движений. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
4	1 2 3	№ 16 стр.42 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.39	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске. Продолжать учить детей ходить ступающим и скользящим шагом. Развивать координацию движений. Воспитывать дисциплинированность.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 17 стр.43 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.40	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учить детей ходить скользящим шагом, делать поворот приставным шагом. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к занятию.
2	1 2 3	№ 18 стр. 45 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.40	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Учить детей ходить скользящим шагом с активным движением рук; выполнять поворот вправо, влево. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать коллективизм.
3	1 2 3	№19 стр.46 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.41	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, в поворотах. Развивать двигательные навыки, внимание. Воспитывать интерес к занятию.
4	1 2 3	№ 20 стр.47 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.42	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Развивать координацию движений. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 21 стр.50 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.42	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. Учить детей входить на пологий склон, съезжая с горки. Развивать координацию движений. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
2	1 2 3	№22 стр.51 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.43	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Учить детей подниматься на горку ступающим шагом и «полуёлочкой». Развивать координацию движений. Воспитывать дисциплинированность.
3	1 2 3	№ 23 стр.52 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.43	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять детей в ходьбе переменным скользящим шагом, проходя расстояние до 200 м. Развивать силовые качества, выносливость. Воспитывать коллективизм.
4	1 2 3	№ 24 стр. 53 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.44	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Учить детей ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, бегу с увертыванием, лазанию по гимнастической стенке. Развивать гибкость, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к занятию.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 25 стр.54 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.45	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в прыжках через невысокие предметы в длину, с места. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
2	1 2 3	№ 26 стр.56 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.46	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, координацию движений, гибкость. Воспитывать дисциплинированность.
3	1 2 3	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.46	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Учить детей выполнять прыжки в длину с места, бегать с увертыванием. Развивать ловкость, внимание, технические навыки. Воспитывать желание заниматься спортом.
4	1 2 3	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.47	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закреплять у детей умение пролезать между рейками гимнастической стенки; упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, гибкость. Воспитывать двигательную активность на занятиях.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.48	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Учить детей выполнять прыжки в высоту с места; закреплять умение пролезать между рейками гимнастической стенки. Развивать ловкость, технические навыки. Воспитывать дисциплинированность.
2	1 2 3	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.49	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, в беге «змейкой» между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к занятию.
3	1 2 3	№31 стр.62 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.50	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Учить детей выполнять прыжки на одной ноге. Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки. Развивать равновесие, гибкость. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
4	1 2 3	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.51	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Учить детей лазать по гимнастической стенке, перелазить с пролета на пролет, прыгать на двух ногах. Развивать умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2 3	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.52	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Учить детей прыгать через короткую скакалку; упражнять в пролезании между рейками гимнастической лестницы. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать двигательную активность на занятиях.
2	1 2 3	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.53	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах. Развивать глазомер, меткость, технические навыки. Воспитывать интерес к занятию.
3	1 2 3	№ 35 стр.67 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.54	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, энергично подтягиваясь на руках, в беге с увертыванием. Развивать ловкость, силовые качества. Воспитывать желание заниматься физкультурой.
4	1 2 3	№ 36 стр.68 Л.И. Пензулаева На воздухе: В.Г. Фролов стр.47, 49, 53	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии. Закреплять у детей умение пролезать между рейками гимнастической стенки; в метании в горизонтальную цель; в беге «змейкой» между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве, меткость, гибкость. Воспитывать двигательную активность на занятиях.

Средняя группа

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 19 №2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	1 2	№ 4 стр. 21 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3	№ 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 7 стр.24 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3	№ 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	1 2	№ 10 стр.26 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.30 № 14 стр.32 Л.И. Пензулаева	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 вперёд.
	3	№ 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	1 2	№ 16 стр. 33 № 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё 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, развивая точность направления движения.
	3	№ 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
3	1 2	№ 19 стр.35 № 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.
4	1 2	№ 22 стр.36 № 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	3	№ 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.39 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	3	№ 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
2	1 2	№ 28 стр. 41 № 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	1 2	№31 стр.43 № 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 33 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	1 2	№ 34 стр.45 № 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	3	№ 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	2	№ 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1 2	№ 4 стр. 50 № 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	№ 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	1 2	№ 7 стр.52 № 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
4	1 2	№ 10 стр.54 № 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	3	№ 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр. 57 № 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3	№ 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
2	1 2	№ 16 стр.59 № 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3	№ 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
3	1 2	№ 19 стр.61 № 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
4	1 2	№ 22 стр.63 № 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

	3	№ 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.65 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3	№ 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
2	1 2	№ 28 стр.67 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	№ 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№31 стр.69 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3	№ 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1 2	№ 34 стр.70 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

	3	№ 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.72 № 2 стр.73 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	1 2	№ 4 стр.74 № 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева	упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	**1** 2	№ 7 стр.76 № 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	1 2	№ 10 стр. 78 № 11 стр.79 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.80 № 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.
2	1 2	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	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	№ 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1 2	№ 19 стр.84 № 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

4	1 2	№ 22 стр. 86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	**1** 2	№ 25 стр. 88 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места.
	3	№ 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1 2	№28 стр. 89 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

4	1 2	№ 34 стр. 92 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3	№ 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Старшая группа
Сентябрь

Неделя	**Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию**		**Программные задачи**
1	1 2	№1 Стр. 15 №2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
	3	№3 Стр. 17 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1 2	№4 Стр. 19 №5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№ 7 Стр. 21 №8 Стр.23 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.

	3	№9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
4	1 2	№ 10 Стр. 24 № 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 26 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 28 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3	№ 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
2	1 2	№ 16 Стр.30 №17 Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	3	№18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№ 19 Стр. 33 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3	№21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.

4	1 2	№22 Стр.35 №23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№24 Стр.37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру « Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре « Затейники».

ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
	3	№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	1 2	№ 28 стр. 42 №29 стр. 43 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
3	1 2	№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№1 Стр.48 №2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	3	№3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2	1 2	№4 Стр.51 №5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.
	3	№6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3	1 2	№7 Стр.53 №8 Стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	3	№9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
4	1 2	№ 10 Стр.55 №11 Стр.57 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
	3	№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
2	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
3	1 2	№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	3	№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
4	1 2	№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу'; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№25 Стр.68 № 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	3	№ 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
2	1 2	№28 Стр.70 №29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3	№ 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метании «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	1 2	№31 Стр.71 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	3	№33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
4	1 2	№ 34 Стр. 73 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	3	№ 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр.77 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.
2	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	3	№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
3	1 2	№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	3	№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	1 2	№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	3	№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.86 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	3	№ 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом « Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.
2	1 2	№ 16 стр.88 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	3	№ 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	1 2	№ 19 стр.89 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	3	№ 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
4	1 2	№ 22 стр.91 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	3	№ 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3	№ 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
2	1 2	№ 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3	№ 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
3	1 2	№31стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	3	№ 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
4	1 2	№ 34 стр.100 №35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	3	№36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

Подготовительная группа

Сентябрь

неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	1 2	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	1 2	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4	1 2	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	3	№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1 2	№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1 2	№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.28 № 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.
	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3	1 2	№31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4	1 2	№ 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	№ 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1 2	№ 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	3	№ 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1 2	№ 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	3	№ 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1 2	№ 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.

	3	№ 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной плошали опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	3	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1 2	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	3	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	1 2	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	3	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1 2	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.

	3	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева	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, развивая ловкость и глазомер.
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	1 2	№31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

4	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 1 стр.71 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	1 2	№ 4 стр. 73 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3	№ 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1 2	№ 7 стр.75 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.

4	1 2	№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1 2	№ 13 стр. 80 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	3	№ 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1 2	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	3	№ 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№ 19 стр. 83 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	3	№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

4	1 2	№ 22 стр.86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

Неделя	**Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию**		**Программные задачи**
1	1 2	№ 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	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.
	3	№ 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1 2	№ 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	№31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

	3	№ 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1 2	№ 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3	№36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

2.5. Парциальные программы

№	Название программы	Автор	Цель
1	Программа «Здоровье»	В. Г. Алямовская	**Задачи программы:** 1) укрепление здоровья; 2) воспитание потребности в здоровом образе жизни; 3) развитие физических качеств; 4) создание условий для реализации потребности в двигательной активности; 5) выявление интересов, склонностей, способностей; 6) приобщение к традициям большого спорта.
2	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей /	Щетинин М.Н.	**Цель:** профилактика и лечение органов дыхания **Задачи:** 1. Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани 2. Развить дыхательные мышцы 3. Укрепить голосовые связки.
	Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников	М.Ю. Картушина	**Цель:** сформировать у детей устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

2.6. Культурно-досуговая деятельность на 2020-2021 уч. г.

Подготовительные группы «Сказка» и «Дельфинчики»								
Сентябрь	***Октябрь***	***Ноябрь***	***Декабрь***	***Январь***	***Февраль***	***Март***	***Апрель***	***Май***
Спортивное развлечение «Знатоки дорожных знаков» «Веселые старты»	Тема-ское развлечение «Навстречу ГТО»	Тема-ское развлечение «Русские народные подвижные игры»	Новогодний праздник	Развлечения «Зимушка-зима - для всех любимая пора!»	Тематическое развлечение «День защитника Отечества»	Спортивное – тематическое развлечение "Здорово здоровым быть"	Интеллектуальная викторина «Парад звезд»	Темат-ское развлечение «Навстречу лету»
Старшие группы «Улыбка» и «Веселые ребята»								
Сентябрь	***Октябрь***	***Ноябрь***	***Декабрь***	***Январь***	***Февраль***	***Март***	***Апрель***	***Май***
Спортивное развлечение «Веселые старты»	Развлечения «Осенние весёлые старты»	Тема-ское развлечение «Русские народные подвижные игры»	Новогодний праздник	Развлечения «Зимушка-зима»	Тематическое развлечение «День защитника Отечества»	Спортивное – тематическое развлечение "Здорово здоровым быть"	Интеллектуальная викторина «Парад звезд»	Развлечения «Зов джунглей»
Средние группы «Ромашка» и «Солнечные лучики»								
Сентябрь	***Октябрь***	***Ноябрь***	***Декабрь***	***Январь***	***Февраль***	***Март***	***Апрель***	***Май***
Развлечения «День игр»	Развлечения «Разноцветные обручи»	Развлечения «Мой весёлый звонкий мяч»	Новогодний праздник	Развлечения «Зимние забавы»	Тематическое развлечение «День защитника Отечества»	Тематическая беседа «День здоровья»	Спортивное развлечение "По тропинкам весны"	Развлечения «Солнышко встречаем, весело играем»

2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

2.8 Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	Темы: «Что мы знаем о здоровье?»; «Физическое воспитание детей и приобщение их к здоровому образу жизни»	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. Фотовыставка: «ГТО в жизни семьи» Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

Дни и недели открытых дверей **Конкурсы** **Совместные мероприятия**	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья!»	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов **Консультации**	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой Консультация: «Совместные занятия спортом детей и родителей», «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий»; «Закаляйся, если хочешь быть здоров»; «Ослабленный ребёнок»	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

III. Организационный раздел

3.1. Расписание физкультурных занятий
Основной корпус

Дни недели	Название групп		
	Средняя группа Солнечные лучики»	**Старшая группа «Веселые ребята»**	**Подготовительная группа «Сказка»**
понедельник			
вторник	1. Физическое развитие Физкультура 9.00 – 9.20	2.Физическое развитие Физкультура 9.35 – 10.00	3. Физическое развитие Физкультура 10.20 – 10.50
среда	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.10 – 10.30	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.20 – 10.45	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.30 – 11.00
четверг			
пятница	1. Физическое развитие Физкультура 9.00 – 9.20	2.Физическое развитие Физкультура 9.35 – 10.00	3. Физическое развитие Физкультура 10.20 – 10.50

Расписание физкультурных занятий

Структурное подразделение. Корпус № 4

Дни недели	Средняя группа «Ромашка»	Старшая группа «Улыбка»	Подготовительная группа «Дильфинчики»
понедельник	1. Физическое развитие Физкультура 9.00 - 9.20	2. Физическое развитие Физкультура 9.35 – 10.00	3. Физическое развитие Физкультура 10.20 – 10.50
втор ник			
среда	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.10 – 10.30	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.20 – 10.45	2. Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.30 – 11.00
четверг	1. Физическое развитие Физкультура 9.00 - 9.20	2. Физическое развитие Физкультура 9.35 – 10.00	3. Физическое развитие Физкультура 10.20 – 10.50
пятн ица			

3.2. Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1	Доска напольная	Длина 2500 мм Ширина 150 мм	1
2	Диск «Здоровья»	Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм.	4
3	Дорожки массажные	Дина – 2500 мм. Ширина – 200 мм. Высота – 30 мм.	2
4	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	1
6	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	2
7	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	2
8	Канат гладкий	Длина – 2700 мм	2
9	Канат с узлами	Длина – 2300 мм Диаметр – 26 мм Расстояние меду узлами – 380 мм	2
10	Кегли (набор)		1
11	Кольцеброс (набор)		1
12	Кольцо плоское	Диаметр – 180 мм	16
13	Контейнер для хранения кубиков		1
14	Куб деревянный малый	Ребро – 200 мм	12
15	Куб мягкий большой	Ребро – 400 мм	1
16	Канат малый короткий	Длина – 500 – 600 мм	40
17	Канат малый длинный	Длина – 1150 – 1200 мм	20
18	Лестница верёвочная	Длина – 2700 – 3000 мм Ширина – 400 мм Диаметр перекладин – 30	1

		мм	
19	Лестница деревянная	Длина – 2500 мм Ширина – 400мм Диаметр перекладины –40 мм Расстояние между перекладинами – 280 мм	1
20	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	1
21	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	4
22	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	12
24	Мишень напольная	Длина – 1450 мм Ширина – 700 мм Толщина – 15 мм	2
25	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	23
	Мяч волейбольный	Диаметр – 200 мм	5
	Мяч баскетбольный	Диаметр – 210 – 220 мм	2
27	Мячи малые	Диаметр – 60 – 80 мм	25
29	Обруч плоский малый	Диаметр – 300 мм	10
30	Обруч средний плоский	Диаметр – 600 мм	10
	Обруч большой плоский	Диаметр – 680 мм	2
	Обруч круглый средний	Диаметр – 600 мм	20
	Обруч круглый большой	Диаметр – 680 мм	
31	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	24
32	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	10
33	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	18
34	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
35	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм	6

36	Стенка гимнастическая	Высота – 2300 мм Ширина пролёта – 800 мм Расстояние между рейками – 200 мм	3 пролёта
	Стенка гимнастическая малая	Высота – 2700 мм Ширина пролёта – 500 мм Расстояние между рейками -250 мм	
38	Флажки цветные		39
39	Шнур короткий плетёный	Длина – 500 мм	21
41	Корзина навесная баскетбольная	Внутренний диаметр корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	1

3.3. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	**Время проведения**	**Исполнитель**
Прием детей	Ежедневно 7.30-8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	Постоянно	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели

Физкультурный досуг	1 раз в месяц во всех возрастных группах	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель.

3.4.. Методическое обеспечение Программы.

№	Автор	Наименование
1	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	«От рождения до школы Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп.- М.. МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. 368 с.
2	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
3	Е.В. Михеева	Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, разв. игры, этюды, упражнения, занятия / автор Е.В. Михеева
4	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
5	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
6	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
7	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 80 с.
8	Э. Я. Степаненкова.	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.
9	М.Р. Югрова	Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры.