

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение №6 г. Липецка

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующая ДООУ № 6

О.А.Иноземцева
Приказ от 29.08.2022г. № 55

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по образовательной области «Физическое развитие»
для детей 1,5–8 лет**

г. Липецк, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Образовательная нагрузка по возрастным группам	5
Структура физкультурного занятия в спортивном зале.....	5
Структура оздоровительно–игрового часа на свежем воздухе	6
Формы организации двигательной деятельности	6
Общеразвивающие упражнения	7
Физкультурно–оздоровительная деятельность	8
Спортивно–оздоровительная деятельность	8
Физкультурно–досуговые мероприятия	8
Интеграция образовательных областей	9
Содержание программы по физической культуре по возрастным группам	10
Мониторинг освоения образовательной области физическая культура	29
Взаимодействие со специалистами	32
Взаимодействие с родителями	33
Физкультурное оборудование и инвентарь	34
Технические средства обучения	36
Рабочая документация	36
Приложения	38
Список литературы	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно–правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Уставом ДОУ №6 г. Липецка.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 8 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно–сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно–двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно–оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ (СанПиН 2.4.3648-20)

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время	Количество НОД в год / время
1 –я младшая группа	2 / 20 минут	60 / 600 минут
2–я младшая группа	3 / 45 минут	60 / 900 минут
Средняя группа	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подготовительная к школе группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 минут

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. – 1–я младшая группа

до 15 мин. – 2–я младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос–ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. – 2–я младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

3 мин. – старшая группа,

4 мин. – подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. – 1–я младшая группа, 1,5 мин. – 2–я младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

3 мин. – старшая группа,

4 мин. – подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин. – 1–я младшая группа, 11 мин. – 2–я младшая группа, 15 мин. – средняя группа, 17 мин. – старшая группа, 19 мин. – подготовительная к школе группа).

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. – 1–я и 2–я младшая группа и средняя группа,

2 мин. – старшая группа,

3 мин. – подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО–ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно–игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно–игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне–летний период и ее снижение в осенне–зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. – 1–я младшая группа, 1,5 мин. – 2–я младшая группа,

2 мин. – средняя группа,

3 мин. – старшая группа,

4 мин. – подготовительная к школе группа.

Оздоровительно–развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)
9 мин. – 1–я младшая группа, 13,5 мин. – 2–я младшая группа, 18 мин. – средняя группа, 22 мин. – старшая группа, 26 мин. – подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры–эстафеты),
4. сюжетно–игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо, брос, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

Для полной реализации программы укрепляется материально–техническая и учебно–спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седе; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх–вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3–х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физкультурно–оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно–оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО–ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Физкультурно–досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость,

ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально–коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно–эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально–коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно–эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально–ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно–силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

1 МЛАДШАЯ ГРУППА (1,5–3 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Картотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное построение

- В круг по зрительным ориентирам
- В колонну по зрительным ориентирам
- Шеренгу по зрительным ориентирам
- Парами

ХОДЬБА

- Стайкой за воспитателем в заданном направлении
- По кругу, взявшись за руки
- Парами, взявшись за руки
- В разных направлениях
- По дорожке шириной 20см.
- Между предметами
- В колонне друг за другом не большими группами и всей группой
- Приставным шагом в сторону

БЕГ

- Стайкой на расстояние до 10 м
- В разных направлениях небольшими группами и всей группой
- За предметом или с ним
- В колонне не большими группами и всей группой
- По кругу
- Между двумя линиями
- В медленном темпе 30–40 с

ПРЫЖКИ

- Ритмические приседания и выпрямления
- Подпрыгивание на двух ногах
- Вверх
- На двух ногах, пытаясь продвигаться вперед
- В длину с места
- В глубину

КАТАНИЕ

- Мяча с горки или ската и бег за ним
- Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- Мяча друг другу с расстояния 1 –1,5м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками снизу вперед и вверх
- От груди двумя руками вперед
- Воспитателю
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1 –1,5м.

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния до 1м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель
- Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125см.
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- Маленького мяча с расстояния до 1м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках в разных направлениях
- На четвереньках к предмету (расстояние 3–4м.)
- По дорожке между двух линий

- Под веревку, дугу высотой 30–40см.
- Через бревно, лежащее на полу
- По стремянке произвольно
- Попытки влезания на вертикальную лестницу и спзания с нее любым удобным способом.

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25–20см., длина 2–2,5м.)
- Ходьба по доске, положенной на землю
- Ходьба по наклонной доске шириной 25см.(один конец приподнят на 1520см.)
- Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25см.) и спзание с него
- Перешагивание через препятствия
- Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10см. одна от другой
- Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50см., высота 15см.)
- Перешагивание из обруча в обруч
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол
- Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20см.один от другого
- Медленное кружение на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Мышка и слон
- Пузырь
- Птички и кот
- Самолеты
- Солнышко и дождик
- Курочка–хохлатка
- Птички в гнездышке
- Поезд
- Прокати большой мяч
- У медведя во бору
- Воробышки и автомобиль
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- Трамвай
- Лягушата
- С кочки на кочку
- Найди свой цвет
- Сова и мышки
- По ровненькой дорожке
- Мышки в кладовой
- Каравай
- Черный кот
- Сигналы светофора
- Спрячь игрушку и найди

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3–4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества.

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

Картотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ

- свободное
- врассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу

- в круг
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2–3 звена по ориентирам

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад
- В горку и с горки

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку
- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10–20м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10м.)
- В медленном темпе (50–60с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2–3м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15–20см.)
- Через предмет высотой 5–10см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5–2м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60–50см.) с расстояния 1–1,5м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1 –1,5м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1 –1,5м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5–2м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1 –1,5м.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4–6м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- Под веревку, дугу высотой 40см.
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под, между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25–20см., длина 2,5–3м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20см.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20–30см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20–25см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15см.
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные):

- вперед–назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- У медведя во бору
- Бегите к кубику
- Мыши в кладовой
- Поезд
- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик

- Наседка и цыплята
- Птичка и птенчики
- Воробышки и кот
- Кролики
- Найди свой цвет
- Птички в гнездышке
- Найди свою пару
- Кот и мыши
- Лягушата
- Курочка–хохлатка
- Горелки
- Жмурки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Прыгни–присядь
- Разложи–собери

Ожидаемые результаты в конце учебного года.

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и прыгивание;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4–5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

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

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Картотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- Врассыпную
- В полукруг

- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному, в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направления
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10–20м.)
- В медленном темпе (1 –1,5 мин.)
- 40–60м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе – ноги врозь; одна – вперед, другая –назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2–3 раза с перерывом)
- Вверх на 2–х ногах с 3–4 шагов
- На 2–х ногах с продвижением вперед на расстояние 2–3м.
- В длину с места (50–70см.)
- В длину последовательно через 4–6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20–30см.
- Последовательно через 2–3 предмета высотой 5–10см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5–2м.
- В ворота (ширина 50–40см.) с расстояния 1,5–2м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5–2м.
- Между предметами (длина дорожки 2–3м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3–4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1 –1,5м.

- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1 –1,5м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2–2,5м.правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5– 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5–6,5м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6–8м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40см.
- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60см.не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в стороны.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20–25см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх–вниз, смена рук
- махи рук (вперед–назад, перед собой)
- вращения (одновременные двумя руками вперед–назад)

- сжимание и разжимание пальцев
- вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

ИГРЫ

- Найди себе пару
- Пробеги тихо–громко
- Огуречик, огуречик
- Котята и щенята
- Мыши и кот
- Цветные автомобили
- Совушка
- Мы веселые ребята
- Самолеты
- Лиса в курятнике
- У ребят порядок свой
- Карусели
- Проводник и заяц
- Птичка и птенчики
- У медведя во бору
- Перелет птиц
- Зайки в огороде
- Бездомный заяц
- С кочки на кочку
- Охотники и заяц
- Холодно–жарко
- Дракон (удав)
- Зайцы и волк

Ожидаемые результаты в конце учебного года.

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

СТАРШАЯ ГРУППА (5–6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм–эстафетам. Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Картотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ

- В рассыпную
- **ПЕРЕСТРОЕНИЕ** самостоятельно без ориентиров
- Из шеренги в колонну
- В две колонны
- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприседе
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3–4м.
- Продолжительная в спокойном темпе 35–40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высоко поднимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3–4 раза)
- На скорость 20–30м.
- Челночный бег (3 раза по 10м.)
- Чередование с ходьбой на 2–3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5–2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3–4м.
- На двух ногах боком (правым и левым), вперед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60–80см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
- В высоту с разбега 20–40см.
- В длину с разбега 100см.
- Через вращающуюся скакалку
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно, ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг
- На возвышение 20см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5–2м.
- В ворота (ширина 50–40см.) с расстояния 1,5–2м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5–2м.
- Между предметами (длина дорожки 2–3м.)

- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3–4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1 –1,5м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1 –1,5м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2–2,5м.правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5– 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5–6,5м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6–8м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40см.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60см. не касаясь
- руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20–25см.
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

- наклоны

Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед–назад)
- подъем рук вперед–вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук
- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения
- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Ловля обезьян
- Прыгни–присядь
- Охотники и утки
- Разложи и собери
- Кто скорее к кегли
- Не оставайся на полу
- Жмурки
- Дорожка препятствий
- Стоп
- Ловкая пара
- Перелет птиц
- Мышеловка
- Рыбак и рыбки
- Перемени предмет
- Два Мороза
- Снайпер
- Не попадись
- Ловишка, лови ленту
- Третий лишний
- Охотники и звери
- Ловишки с ленточками
- Вышибала
- Цепи–цепи
- Горелки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Бег под скакалкой
- Караси и щука

Ожидаемые результаты в конце учебного года.

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;

3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6–7 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит:

- укрепление костно–мышечного и опорно–двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

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

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

Картотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый–второй» в две шеренги
- ХОДЬБА
- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4–5 м.
- Продолжительная 40–45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10–15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3–4 отрезках пути, по 100–150 м каждый
- В медленном темпе (2–3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5–6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- В длину с места 80–100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске
- С высоты 30–40 см. вниз и за линию на расстоянии 15–20 см.
- С высоты с поворотом на 180°
- С высоты спиной вперед
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами

- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40–50см.
- В длину с разбега 170–190см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по–турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6–8м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4–5м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6–12м.
- В цель – стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, сплезание по диагонали
- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15–10 см, высота 35–40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по–медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- отставляя одну ногу назад на носок
- прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам
- поднимать и опускать плечи
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения «лежа на спине», закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекатываться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и схватившись за ее рейку руками как можно выше над головой
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Мышеловка
- Удочка
- Мы веселые ребята
- Передача мяча назад над головой в колонне

- Перелет птиц
- Гуси–Лебеди
- Ловишки с ленточками
- Пожарные на учении
- Не оставайся на полу
- Найди свою пару
- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Найди свой цвет
- Кто скорее до кегли
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Космонавты
- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Переправься по кочкам
- Караси и щука
- Третий лишний
- Бег под скакалкой
- Горелки
- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

Ожидаемые результаты в конце учебного года.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
Результат мониторинга: Высокий уровень – ребенок прошел по "дорожке" в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию Средний уровень – ребенок прошел по "дорожке" в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз Низкий уровень – ребенок прошел по "дорожке" в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз		
Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу, на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
Результат мониторинга: <i>Высокий уровень</i> – ребенок энергично взлезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м <i>Средний уровень</i> – ребенок свободно взлезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м <i>Низкий уровень</i> – ребенок с излишней осторожностью взлезает на гимнастическую лестницу, не достигнув отметки 1,5 м		
Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета
Результат мониторинга: <i>Высокий уровень</i> – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза <i>Средний уровень</i> – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза <i>Низкий уровень</i> – ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше		
Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей	Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.	Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп
Результат мониторинга: <i>Высокий уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин. <i>Средний уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин. <i>Низкий уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.		

**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с	3,3–2,4	3,4–2,6
Прыжки в длину с места, см	60–90	55–93
Метание набивного мяча (1кг), см	117–185	97–178

**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2–7,9	9,8–8,3
Прыжки в длину с места, см	100–110	95–104
Прыжки в высоту с места, см	20–26	20–35
Метание набивного мяча (1кг), см	187–270	138–221
Статическое равновесие, с	7,0–11,8	9,4–14,2

**ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с.	7,8–7,0	7,8–7,5
Прыжки в длину с места, см.	116–123	111–123
Прыжки в высоту с места, см.	22–25	21–24
Метание набивного мяча (1кг), см.	450–570	340–520
Статическое равновесие, с.	40–60	50–60

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	в	3
средний	с	2
низкий	н	1

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Уровень показателя	Обозначение	Граница
высокий	в	2,6–3,0
средний	с	1,6–2,5
низкий	н	до 1,5

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя–логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом–психологом

Педагог–психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами
6. и другими нервно–психическими расстройствами.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация: «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
Октябрь	Ширма: «Адаптация детей в ДОУ»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Спорт для дошколят»

Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?». Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане
Июнь	Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.
Июль	Ширма: «Значение развития мелкой моторики». Индивидуальные и групповые консультации.
август	Ширма: «Причины детского дорожного–транспортного травматизма»

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников

1. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
2. Зарядка – это весело!
3. Спорт для дошколят.
4. Чем полезен оздоровительный бег.
5. Азбука здоровья
6. Профилактика плоскостопия.
7. Формирование навыков правильной осанки.
8. Плавание, как средство закаливания организма.
9. Значение развития мелкой моторики.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Что такое самомассаж?
12. Как заинтересовать ребенка к занятиям физкультурой.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Наименование оборудования, учебно–методических и игровых материалов
--

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1–го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Канат для лазанья (длина 260 см)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	3 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для фитбола	5 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 15 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцесброс	3 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 77 см) • средний (диаметр 62 см)	25 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	25 шт.
Дуга для подлезания (разной высоты)	7 шт.
Мягкие модули	38 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	3 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Хоккейные клюшки	15 шт.
Лыжи детские (пластмассовые)	20 пар
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Самокат	6 шт.
Платформа для степа	15 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.
Лошадки	5 шт.

Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Диск «Здоровья»	3 шт.
Гантели пластмассовые	30 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Палки гимнастические	25 шт.
Рулетка измерительная (10м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно–оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

РАБОЧАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

Программа «Детство» под редакцией В.И.Логиновой, Т.И.Бабаевой	Имеется (в методическом кабинете и физкультурном зале)
Методическое пособие Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.»	Имеется (в методическом кабинете и физкультурном зале)
Методическое пособие С.Я. Лайзане «Физическая культура – дошкольникам!»	Имеется (в методическом кабинете и в физкультурном зале)
Рабочая программа инструктора по физической культуре	Имеется (в методическом кабинете и в физкультурном зале)
Методическое пособие Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4 - 5 лет», «Физкультурные занятия для детей 5 – 6 лет»	Имеется (в методическом кабинете и физкультурном зале)

Годовой план инструктора по физкультуре на 2017–2018 учебный год (Приложение № 1)	Имеется (в методическом кабинете и в физкультурном зале)
Циклограмма деятельности инструктора по физкультуре на 2017–2018 учебный год (Приложение № 2)	Имеется (в методическом кабинете и в физкультурном зале)
Перспективный план работы по всем возрастным группам (Приложение № 3)	Имеется (в физкультурном зале)
Мониторинг детей	Имеется (в физкультурном зале)
Консультации для родителей	Имеются и обновляются (в физкультурном зале)
Консультации для воспитателей	Имеются и обновляются (в физкультурном зале)
Сценарии праздников и досугов	Имеются и пополняются (в физкультурном зале)
Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам	Имеются (в физкультурном зале)
Комплексы дыхательной гимнастики	Имеются (в физкультурном зале)
Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам	Имеются и обновляются (в физкультурном зале)
Картотека пальчиковых игр	Имеются и обновляются (в физкультурном зале)
ЛФК при нарушении зрения, осанки и при плоскостопии	Имеются (в физкультурном зале)
Папка по физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ	Имеется (в физкультурном зале)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1 **ГODOVОЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Месяц	Методическая работа	Физкультурно-оздоровительная работа	Организационно-массовая работа	Взаимодействие совместно инструктора по физической культуре и медицинской сестры	
				С воспитателями	С родителями
сентябрь	–Составление перспективного плана работы на основе результатов обследования детей. – Разработка материалов по самообразованию. – Смотр групп на готовность к новому учебному году. (спортивные уголки).	Мониторинг физической подготовленности детей. Проведение организованной образовательной деятельности по физкультуре на улице.	Проведение развлечения «День знаний»; «Малыши - крепыши».	Консультации о результатах обследования здоровья и физической подготовленности детей.	«Консультация: «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста».
октябрь	Диагностика физического развития детей дошкольного возраста»	Проведение утреннего оздоровительного бега на улице. Проведение вместе с молодыми специалистами – утренней гимнастики –гимнастики пробуждения	Проведение развлечения «Заморочки из бочки», «Осень, осень в гости просим!»	Групповая консультация для воспитателей: «Использование нестандартного оборудования для повышения у детей интереса к двигательной активности»,	Ширма: «Адаптация детей в ДОУ»

ноябрь	Подготовка к семинару–практикуму «Школа мяча от нуля до совершенства»	Неделя зимних игр и забав, проведение Дня здоровья	Проведение «недели здоровья»; развлечение «Осенний урожай».	Проведение медико–педагогического контроля занятий по физкультуре. Консультация: «Проведение третьего физкультурного занятия на прогулке»	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
декабрь	Изучение новой методической литературы.	Проведение на прогулке вместе с воспитателями игровых упражнений, направленных на развитие ловкости у детей (старшие группы)	Проведение праздника «Мы мороза не боимся...»; развлечение «В гостях у Бабы–Яги».	Индивидуальные беседы с воспитателями: «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным упражнениям».	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Спорт для дошколят»
январь	Подготовка выступления на педагогическом совете «Итоги физкультурно–оздоровительной работы за I полугодие».	Проведение открытого занятия в подготовительной группе «Будущие олимпийцы»	Проведение развлечения «Веселые старты»; «Мороз – Красный нос».	Подбор воспитателями материала для проведения Недели зимних игр и забав: подвижные игры, зимние игры–забавы.	Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы»
февраль	Изучение новой методической литературы.	Проведение народных подвижных игр на прогулке, подготовка к Масленице, празднику – День защитника Отечества.	Проведение праздника «День отца»; развлечение «Богатырская сила».	Индивидуальные беседы и консультации воспитателей	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»

март	Подбор методической литературы по правильному дыханию, по организации работы с детьми по этому направлению. Подбор материала для консультации об основных двигательных режимах.	Соблюдение двигательного режима в течение дня, помощь воспитателям при организации и соблюдении двигательного режима.	Проведение совместного праздника с родителями «Мама, папа и я – спортивная семья!»; «Лучше мамы в мире нет!»	Провести ознакомление воспитателей с новинками методической литературы по физкультурно–оздоровительному направлению.	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
апрель	Мастер–класс «Прыжки, классики, скакалки» Работа над темой по самообразованию, оформление портфолио.	. Проведение физкультурных занятий на улице (благоприятная погода) различного типа, Проведение оздоровительного бега.	Проведение развлечения «Играем в джунгли»; «У солнышка в гостях».	Индивидуальные и групповые консультации для воспитателей по проведению индивидуальной работы с отстающими детьми по физическому воспитанию.	Наглядная информация для родителей: «Зарядка – это весело!». Индивидуальные и групповые консультации.
май	Анализ полученных результатов мониторинга детей. Анализ физкультурно–оздоровительной работы за год. Составление годового плана на 2017–2018 учебный год. Подготовка к итоговому педсовету.	Мониторинг физической подготовленности детей	Проведение «недели здоровья», «Веселые соревнования».	Проведение медико–педагогического контроля. Обсуждение результатов физкультурно–оздоровительной работы за учебный год на итоговом педсовете. Консультация для воспитателей: «Организация физкультурно–оздоровительной работы в летний период»	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане

июнь	Изучение новинок методической литературы, оформление всей документации.	Проведение физкультурных занятий на улице (благоприятная погода) различного типа. Проведение оздоровительного бега, всей физкультурно–оздоровительной работы на участке	Проведение спортивного праздника: «День защиты детей» Проведение спортивных развлечений	Консультация для воспитателей: «Организация и проведение физкультурных досугов совместно с воспитателем и инструктором по физической культуре» Разнообразные игры и игровые упражнения с мячом.	Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.
июль	Подбор подвижных и малоподвижных игр, игр с мячом, эстафет.	Проведение физкультурных занятий на улице (благоприятная погода) различного типа, Проведение оздоровительного бега, всей физкультурно–оздоровительной работы на участке	Проведение праздника «Лето весело встречай!»	Консультация для воспитателей: «Соблюдение правил техники безопасности при проведении подвижных игр на прогулке»	Ширма: «Значение развития мелкой моторики» Приглашение на праздник: «День Нептуна» Индивидуальные и групповые консультации.
август	Разработка сценариев спортивных праздников и развлечений	Проведение физкультурных занятий на улице (благоприятная погода) различного типа, Проведение оздоровительного бега, всей физкультурно–оздоровительной работы на участке	Проведение спортивного праздника «Путешествие в Сказкоград.»	Подбор воспитателями материала для проведения игр с водой	Ширма: «Причины детского дорожного–транспортного травматизма»

Приложение №2
ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика
9.00 – 12.30	Физкультурные занятия
12.30–14.00	Разработка консультаций для родителей по физкультурно - оздоровительной работе с детьми Разработка консультаций для воспитателей по физкультурно - оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста Работа с музыкальным руководителем Подбор и составление картотеки подвижных и малоподвижных игр для детей младшего дошкольного возраста Приведение в порядок физкультурного зала
ВТОРНИК	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика
9.00 – 12.30	Физкультурные занятия
12.00 – 14.00	Работа с педагогом – психологом Работа с документами по связи с воспитателями Работа с воспитателями младшего дошкольного возраста Приведение в порядок физкультурного зала
СРЕДА	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика
9.00 – 12.30	Физкультурные занятия
12.30 – 14.00	Работа с учителем – логопедом Приведение в порядок физкультурного зала
ЧЕТВЕРГ	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика
9.00 – 12.30	Физкультурные занятия
12.30 – 14.00	Консультативная работа с воспитателями Приведение в порядок физкультурного зала
ПЯТНИЦА	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика
9.00 – 12.30	Физкультурные занятия
12.30 – 14.00	Изучение литературы по коррекционной работе с детьми Приведение в порядок физкультурного зала

Приложение № 3
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ходьба	Сентябрь	Ходьба за инструктором «стайкой»
	Октябрь	Ходьба за инструктором «Стайкой», ходьба за инструктором «паровозиком»
	Ноябрь	Ходьба за инструктором «Стайкой», ходьба за инструктором «паровозиком»
	Декабрь	Ходьба за инструктором «паровозиком»
	Январь	Ходьба врассыпную, ходьба по кругу
	Февраль	Ходьба за инструктором, ходьба в чередовании с бегом
	Март	Ходьба за инструктором, ходьба в чередовании с бегом
	Апрель	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба со сменой направления
	Май	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба «змейкой» за инструктором между предметами, ходьба с платочком в руках.

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бег	Сентябрь	Бег за инструктором «Стайкой»
	Октябрь	Бег за инструктором «Стайкой»
	Ноябрь	Бег за инструктором «Стайкой»
	Декабрь	Бег за инструктором по кругу
	Январь	Бег за инструктором по кругу
	Февраль	Бег за инструктором, бег в чередовании с ходьбой
	Март	Бег за инструктором, бег в чередовании с ходьбой
	Апрель	Бег друг за другом в колонне по одному, бег со сменой направления
	Май	Бег друг за другом в колонне по одному, бег с платочком в руках.
Перестроения		
	Сентябрь-октябрь	Врассыпную
	Ноябрь-апрель	В колонне друг за другом, руки на плечи («паровозиком»), перестроение в круг

	Май	В колонне по одному, руки внизу, перестроение в круг
--	-----	--

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ползание, лазанье	Сентябрь	Ползание на четвереньках до предмета
	Октябрь	Ползание на четвереньках до предмета, ползание по скамейке
	Ноябрь	Ползание на четвереньках до предмета, подлезание на четвереньках под дугу
	Декабрь	Ползание по скамейке, ползание на четвереньках под рейку
	Январь	Ползание по скамейке, ползание на четвереньках под рейку, подлезание под дугу
	Февраль	Ползание по скамейке на коленях и ладонях, ползание на четвереньках под дугу,
	Март	Ползание на четвереньках под дугу, ползание по гимнастической скамейке
	Апрель	Ползание по наклонной скамейке
	Май	Ползание по скамейке на коленях и ладонях

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бросание, ловля, метание	Сентябрь	Бросание мяча вдаль от груди
	Октябрь	Прокатывание мяча вперед, бросание мешочков в горизонтальную цель, бросание мяча двумя руками из-за головы.
	Ноябрь	Прокатывание мяча в воротца, метание мешочков в горизонтальную цель
	Декабрь	Метание мешочков на дальность, бросание и ловля мяча
	Январь	Катание мяча в воротца, бросание мешочков в горизонтальную цель
	Февраль	Прокатывание мяча под дугу, метание мяча вдаль двумя руками из-за головы
	Март	Бросание мешочков из-за головы на дальность, катание мяча в воротца
	Апрель	Бросание и ловля мяча, метание мешочков из-за головы на дальность
	Май	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Прыжки	Сентябрь	Прыжки на двух ногах до предмета
	Октябрь	Прыжки через веревку на двух ногах
	Ноябрь	Прыжки через две веревки
	Декабрь	Прыжки в длину с места
	Январь	Прыжки через две веревки
	Февраль	Прыжки в длину с места, прыжки вверх с касанием до предмета
	Март	Прыжки с гимнастической скамейки
	Апрель	Прыжки в длину с места
	Май	Прыжки вверх с касанием до предмета

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Равновесие	Сентябрь	Ходьба по скамейке, руки свободно
	Октябрь	Ходьба по скамейке, руки на пояс, ходьба по наклонной доске
	Ноябрь	Перешагивание через препятствие, ходьба по наклонной доске вверх и вниз, ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс
	Декабрь	Ходьба по скамейке, руки на пояс, руки вверх, ходьба по наклонной доске
	Январь	Ходьба по скамейке, руки перед собой, ходьба по наклонной доске
	Февраль	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, ходьба по скамейке, руки вверх
	Март	Ходьба по наклонной доске с заданием, ходьба по скамейке, руки вверх
	Апрель	Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом в руках, ходьба по шнуру, положенному на пол
	Май	Ходьба по гимнастической скамейке, с мячом в руках, ходьба по шнуру, положенному на пол

Подвижные игры

Месяц	Название игры
Сентябрь	«Бегите ко мне», «Догоните меня», «В гости к куклам», «Бегите ко мне»
Октябрь	«Догоните мяч», «Бегите ко мне», «догоните меня», «Через ручеек», «Солнышко и дождик»
Ноябрь	«Догоните меня», «Догони мяч», «Кто тише», «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль»,

Декабрь	«Поезд», «Самолеты», «Пузырь», «Птички в гнездышках», «Кто тише», «Догони меня», «Найди себе пару»,
Январь	«Догони меня», «Найди себе пару», «Воробышки и автомобиль», «Птички в гнездышках», «Жуки»,
Февраль	«Воробышки и автомобиль», «Кошка и мыши», «Догоните меня», «Поезд», «Кто тише»,
Март	«Кошка и мыши», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый звонкий мяч»,
Апрель	«Пузырь», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Кто тише», «Птички в гнездышках»,
Май	«Пузырь», «Солнышко и дождик», «Мой веселый звонкий мяч», «Воробышки и автомобиль»,

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – в колонне держась за плечи, за руки, за талию – широко расставив ноги – по одной линии Бег – по кругу – по ориентирам	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – в шеренге – фигурная, держась за руки – широкими и мелкими шагами – по «кочкам» Бег – на месте – за педагогом	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – марш – переступая через предметы – с приседанием – с прыжком через «лужу» Бег – по одной линии – широко расставив ноги
ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Птички и кот» – «Солнышко и тенечек» – «Дождик и зонтик» – «Веселая радуга» (цв. ленты)	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Зайчики в домике» – «Догони куклу» – «Прятки» – «Волк и цыплята»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Птички и кот» – «Солнышко и тенечек» – «Дождик и зонтик» – «Котята и зайчата»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – за педагогом – за названным ребенком – с остановкой, приседанием МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ласковые слова» – «Пройди тихо» – «Каравай»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – от педагога – на корточках – медленная – прогулочная МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Найди свой домик» – «Куручка-хохлатка» – «Пузырь»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – простая, взмахи руками – к ориентиру и присесть – с остановкой, вдох–выдох МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Повадки животного» – «Чей голос» – «Кто это?»

К концу учебного года дети умеют:

- свободно, легко и долго ходить;
- выполнять наклоны вперед и в стороны;

- поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу;
- координировать движения рук и ног;
- кружиться на месте;
- ходить по извилистому шнуру;
- подлезать под веревкой;
- бросать мяч в цель, находящуюся на уровне глаз;
- проходить по доске на высоте 15-20 см от земли;
- прыгать с высоты, приземляясь на согнутые ноги;
- прыгать в длину на расстоянии 10-15 см;
- прыгать на обеих ногах;
- простоять на одной ноге несколько секунд;
- ездить на трехколесном велосипеде;
- бросать мяч и ловить его обеими руками;
- останавливаться по сигналу.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Перспективное планирование

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ходьба	Сентябрь	Ходьба за инструктором
	Октябрь	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу
	Ноябрь	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой на сигнал, ходьба с изменением направления движения
	Декабрь	Ходьба врассыпную, ходьба по кругу в колонне по одному
	Январь	Ходьба врассыпную, ходьба по кругу в колонне по одному, ходьба с предметом в руке
	Февраль	Ходьба в колонне по одному, ходьба с выполнением заданий
	Март	Ходьба за инструктором, ходьба на носках, руки в стороны
	Апрель	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу, ходьба на носках, руки в стороны
	Май	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба «змейкой» за инструктором между предметами, ходьба с выполнением заданий

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бег	Сентябрь	Бег за инструктором «стайкой»

	Октябрь	Бег за инструктором в колонне по одному
	Ноябрь	Бег в колонне по одному, бег с остановкой на сигнал,
	Декабрь	Бег в колонне по одному, бег врассыпную
	Январь	Бег в колонне по кругу, бег с изменением направления движения
	Февраль	Бег по кругу, бег в чередовании с ходьбой
	Март	Бег по кругу, бег врассыпную
	Апрель	Бег друг за другом в колонне по одному, бег с остановкой по сигналу
	Май	Бег друг за другом в колонне по одному, бег врассыпную в обозначенное место
Перестроения	Сентябрь-октябрь	Врассыпную
	Октябрь-апрель	В колонне по одному, перестроение в круг
	Май	Построение в шеренгу, перестроение в колонну

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ползание, лазанье	Сентябрь	Ползание на четвереньках до предмета
	Октябрь	Ползание на четвереньках до предмета, ползание на четвереньках за катящимся мячом, подлезание под дугу на четвереньках
	Ноябрь	Ползание на четвереньках до предмета, подлезание на четвереньках под дугу
	Декабрь	Ползание на четвереньках под 2-4 дуги, подлезание под шнур (высота-50 см.)
	Январь	Подлезание под дугу, подлезание под шнур (высота-40 см.)
	Февраль	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, лазание в обруч, не касаясь руками пола
	Март	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, ползание по гимнастической скамейке на животе
	Апрель	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, ползание по гимнастической скамейке на животе, влезание на наклонную скамейку
	Май	Ползание по скамейке на коленях и ладонях, ползание на четвереньках по узкой дорожке, лазание под шнур, не касаясь руками пола

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бросание, ловля, метание	Сентябрь	Бросание мяча вдаль от груди
	Октябрь	Прокатывание мяча вперед, прокатывание мяча друг другу
	Ноябрь	Прокатывание мяча в прямом направлении, между предметами, ловля и бросание мяча
	Декабрь	Катание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота
	Январь	Катание мяча в воротца, бросание мешочков в горизонтальную цель
	Февраль	Прокатывание мяча вокруг предмета, метание мяча вдаль двумя руками, прокатывание мяча прямо и друг другу
	Март	Бросание мяча через шнур, бросание мяча о землю и ловля, бросание мяча вверх и ловля
	Апрель	Бросание мяча о землю и ловля, бросание мяча вверх и ловля
	Май	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, прокатывание мяча двумя руками вдоль черты

Основные движения	Месяц	Содержание работы	
Прыжки	Сентябрь	Прыжки на двух ногах до предмета	
	Октябрь	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки с продвижением вперед	
	Ноябрь	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
	Декабрь	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки	
	Январь	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, спрыгивание со скамейки	
	Февраль	Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скамейки, прыжки в длину	
	Март	Прыжки в длину с места, прыжки через веревки на двух ногах	
	Апрель	Прыжки в длину с места	
	Май	Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.), прыжки на всей ступне с подниманием на носки	

Основные движения	Месяц	Содержание работы	
-------------------	-------	-------------------	--

Равновесие	Сентябрь	Ходьба между линиями (ширина-20 см)	
	Октябрь	Ходьба и бег между линиями (ширина-20 см), перешагивание через предметы	
	Ноябрь	Ходьба и бег между линиями (ширина-20 см)	
	Декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс	
	Январь	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, руки вверх	
	Февраль	Перешагивания через шнуры, ходьба по гимнастической скамейке	
	Март	Ходьба по шнуру, положенному прямо, ходьба по гимнастической скамейке, руки вперед, вверх	
	Апрель	Ходьба по канату, положенному прямо, ходьба по гимнастической скамейке, руки вперед, вверх, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	
	Май	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с различным положением рук	

.Подвижные игры

Месяц	Название игры
Сентябрь	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»
Октябрь	Найди цыпленка», «Поезд», «Угадай, кто кричит», «Бегите к флажку», «Поезд», «Найдем игрушку»
Ноябрь	«Мыши в кладовой», «Найди цыпленка», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята»
Декабрь	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Воробышки и кот», «Птичка и птенчики», «Бегите к флажкам»
Январь	«Кролики», «Трамвай», «Лягушки», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «добеги до флажка», «Поймай снежинку»
Февраль	«Мыши в кладовой», «Угадай, кто кричит», «Воробушки и кот», «Найди свой цвет», «Снежинки», «По ровненькой дорожке»
Март	«Кролики», «Поезд», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Лягушки»
Апрель	«Наседка и цыплята», «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет»,
Май	«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок», «Поезд», «Воробушки и кот»

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – по кругу меняя направление по сигналу – с выполнением заданий (остановиться, присесть, повернуться) – Высоко поднимая колени Бег – по кругу меняя темп по сигналу – с различным положением рук	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – на пяточках, носочках – "муравьиным" шагом – с перешагиванием через препятствия – парами друг за другом, меняясь местами по сигналу Бег – на выносливость – с использованием ориентиров	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – спиной вперед – переступая через предметы – сочетая с поворотом – с прыжком через «лужу» Бег – по дорожке ограниченной площади – подскоки
ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Птички летают» – «Зайцы и волк» – «Лошадки» – «Гуси–Лебеди»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Мяч через сетку» – «Цветные автомобили» – «Прятки» – «Солнышко и дождик»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Лохматый пес» – «Такси» – «Игра с косынками» – «Кот и мыши»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – в рассыпную – за названным ребенком – в заданном направлении МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ласковые слова» – «Пройди тихо» – «Каравай»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – имитационная – в глубоком приседе – с закрытыми глазами МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Найди свой домик» – «Куручка–хохлатка» – «Пузырь»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – простая, взмахи руками – к ориентиру и присесть – с остановкой, вдох–выдох МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Повадки животного» – «Чей голос» – «Кто это?»

К концу года дети умеют:

1. Ходить в заданном направлении, в колонне по одному, парами.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, в рассыпную.
3. Ходить по гимнастической скамейке сохраняя устойчивое равновесие.
4. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места с продвижением вперед.
5. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Перспективное планирование

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ходьба	Сентябрь	Ходьба за инструктором
	Октябрь	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу, ходьба с изменением движения
	Ноябрь	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой на сигнал, ходьба с изменением направления движения
	Декабрь	Ходьба врассыпную, ходьба по кругу в колонне по одному
	Январь	Ходьба врассыпную, ходьба по кругу в колонне по одному
	Февраль	Ходьба в колонне по одному, ходьба с выполнением заданий
	Март	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны
	Апрель	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу, ходьба на носках, руки в стороны, ходьба в парах
	Май	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба «змейкой» за инструктором между предметами, ходьба с выполнением заданий

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бег	Сентябрь	Бег за инструктором «стайкой»
	Октябрь	Бег в колонне по одному
	Ноябрь	Бег в колонне по одному, бег с остановкой на сигнал, бег с изменением направления движения
	Декабрь	Бег в колонне по одному, бег врассыпную
	Январь	Бег в колонне по кругу, бег с изменением направления движения
	Февраль	Бег по кругу, бег между предметами, бег врассыпную
	Март	Бег по кругу, бег врассыпную, бег с выполнением заданий
	Апрель	Бег друг за другом в колонне по одному, бег с остановкой по сигналу, бег парами
	Май	Бег друг за другом в колонне по одному, бег врассыпную в обозначенное место, бег с остановкой по сигналу

Перестроения	Сентябрь-ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в круг
	Ноябрь-январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в круг, построение в 2 колонны
	Февраль-май	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в круг, построение в 2 колонны, перестроение в 3 колонны, смыкание-размыкание в колонне

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ползание, лазанье	Сентябрь	Ползание на четвереньках до предмета
	Октябрь	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, ползание под 4-5 дугами на четвереньках, лазание под дугу, ползание под шнур с предметом в руках
	Ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ползание на четвереньках до предмета, ползание по гимнастической скамейке на животе
	Декабрь	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание в прямом направлении
	Январь	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание в прямом направлении, ползание под шнур (высота-50 см.)
	Февраль	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,
	Март	Ползание по гимнастической скамейке на животе, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, ползание в обруч боком
	Апрель	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
	Май	Ползание по скамейке на коленях и ладонях, на животе, лазанье по гимнастической стенке

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бросание, ловля, метание	Сентябрь	Бросание мяча вдаль от груди
	Октябрь	Прокатывание мяча друг другу, прокатывание мяча между предметами, прокатывание мяча в прямом направлении, подбрасывание мяча вверх двумя руками, прокатывание мяча по дорожке

	Ноябрь	Ловля и бросание мяча, перебрасывание мяча друг другу от груди, прокатывание мяча в прямом направлении, бросание мяча о землю и ловля двумя руками, бросание мяча одной рукой и ловля двумя
	Декабрь	Прокатывание мяча между предметами, перебрасывание мяча друг другу от груди
	Январь	Подбрасывание мяча вверх и ловля его, перебрасывание мяча друг другу в парах, отбивание мяча об пол, прокатывание обручей друг другу
	Февраль	Перебрасывание мяча друг другу в парах, метание снежком в цель
	Март	Перебрасывание мешочков через шнур из-за головы, перебрасывание мяча через шнур из-за головы, прокатывание мяча между предметами
	Апрель	Метание мяча в цель, метание мешочков в вертикальную цель, отбивание мяча об пол одной рукой, метание мешочков на дальность
	Май	Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками, перебрасывание мяча друг другу в парах из-за головы (расстояние 3 м.), метание мяча правой и левой рукой на дальность, метание в вертикальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние 2м.)

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Прыжки	Сентябрь	Прыжки на двух ногах до предмета
	Октябрь	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, до предмета, из обруча в обруч, через 5-6 линий, между предметами
	Ноябрь	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через линии, между предметами
	Декабрь	Прыжки на двух ногах через бруски, спрыгивание со скамейки
	Январь	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через канат, спрыгивание со скамейки, прыжки в высоту с места
	Февраль	Прыжки через бруски, из обруча в обруч, прыжки на одной ноге до предмета
	Март	Перепрыгивание через 4-5 шнуров, прыжки в длину с места, перепрыгивание через 6-8 шнуров, прыжки через бруски
	Апрель	Перепрыгивание через предмет, прыжки в длину с места, прыжки из обруча в обруч, между предметами
	Май	Прыжки в длину с места между шнурами (расстояние 40 см.), прыжки через скакалку на двух ногах

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Равновесие	Сентябрь	Ходьба между линиями (ширина-15 см)
	Октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с мешочком на голове
	Ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы
	Декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой; ходьба по шнуру по прямой, по кругу; ходьба с перешагиванием через предмет
	Январь	Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая ноги; ходьба по канату, руки в стороны
	Февраль	Перешагивания через предмет; ходьба по гимнастической скамейке с поворотом посередине
	Март	Ходьба по канату, положенному прямо; ходьба и бег по наклонной доске
	Апрель	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, приставным шагом
	Май	Ходьба по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на середине присесть, руки вытянуть вперед

Подвижные игры

Месяц	Название игры
Сентябрь	«Найди себе пару», «Автомобили», «Найди флажок», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик...», «Воробышки и кот», «У медведя во бору»
Октябрь	«Кот и мыши», «Найди свой цвет», «Цветные автомобили», «Ловишки», «У медведя во бору», «Лошадки»,
Ноябрь	«Ловишки», «Найди и промолчи», «Кролики», «Угадай, кто позвал», «Самолеты», «Найди себе пару», «Лиса в курятнике», «Цветные автомобили»
Декабрь	«Лиса в курятнике», «Веселые снежинки», «Трамвай», «Найди, где спрятано», «Зайцы и волк», «Снежная карусель», «Птички и кошка»
Январь	«Кролики», «Снежинки-пушинки», «Найди себе пару», «Снежная карусель», «Лошадки», «Цветные автомобили»

Февраль	«Котята и щенята», «Воробышки и автомобиль», «Перелет птиц», «Туннель», «Найди зайку»,
Март	«Перелет птиц», «Зайка серенький», «Найдем зайку», «Ловишки», «Угадай, кто кричит», «Самолеты», «Прятки»
Апрель	«Пробеги тихо», «Угадай, кто позвал», «У медведя во бору», «Совушка», «Птички и кошка», «угадай по голосу», «Догони пару»,
Май	«Котята и щенята», «Ловишки», «Удочка», «Зайцы и волк», «Пробеги тихо», «Кто ушел?», «У медведя вобору», «Прятки», «Угадай, кто позвал»

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – обычная – приставным шагом – скрестным в сторону и вперед – спиной вперед Бег – с изменением темпа по сигналу – с выполнением заданий	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – змейкой – с выполнением заданий – в чередовании с бегом – по «кочкам» Бег – на месте чередуя с продвижением – спиной вперед	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – парами, тройками – переступая через предметы – с изменением направления, ведущего – приставным шагом вперед, назад, в сторону Бег – преодолевая препятствия – фигурный
ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Самолеты» – «Лиса в курятнике» – «У ребят порядок свой» – «Карусели»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Проводник и заяц» – «У медведя во бору» – «Перелет птиц» – «Зайки в огороде»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Цветные автомобили» – «Бездомный заяц» – «С кочки на кочку» – «Дракон»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – имитационная – за названным ребенком – по ориентирам МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ласковые слова» – «Пройди и не задень» – «Мяч по кругу»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – с разворотом стопы наружу и внутрь – на корточках – с выполнением заданий МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Найди свой домик» – «Закончи слово» – «Загадки–складки»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – высоко поднимая прямые ноги вперед, в сторону – различная в парах – по дорожке ограниченной площади МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Повадки животного» – «Чей голос» – «Что пропало»

К концу учебного года дети умеют:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;

- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании;
- ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2м;
- двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

СТАРШАЯ ГРУППА

Перспективное планирование

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ходьба	Сентябрь	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, широким и мелким шагом, руки на поясе, на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину
	Октябрь	Ходьба в колонне по одному, по два, врассыпную, в чередовании с бегом
	Ноябрь	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, с высоким подниманием колен, руки на поясе, ходьба в чередовании с бегом, ходьба «змейкой»
	Декабрь	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, с высоким подниманием колен, руки на поясе, ходьба в чередовании с бегом
	Январь	Ходьба на носках, руки в стороны, между кубиками, расположенными в шахматном порядке, ходьба по кругу, держась за шнур, с выполнением различных заданий
	Февраль	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, врассыпную, с выполнением различных заданий, между предметами

	Март	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, врассыпную, ходьба на носках, руки в стороны, с остановкой на сигнал
	Апрель	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, между предметами, с выполнением заданий
	Май	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, парами, между предметами, с выполнением заданий по сигналу

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бег	Сентябрь	Бег за инструктором в колонне по одному, с различным положением рук, «змейкой», с высоким подниманием колена, руки на поясе
	Октябрь	Бег в колонне по одному, по два, врассыпную, в чередовании с ходьбой
	Ноябрь	Бег в колонне по одному, с различным положением рук, «змейкой», с высоким подниманием колен
	Декабрь	Бег в колонне по одному, бег врассыпную, бег в чередовании с ходьбой, «змейкой», с высоким подниманием колен
	Январь	Бег в колонне по кругу, держась за шнур, врассыпную
	Февраль	Бег по кругу, бег между предметами, бег врассыпную, с остановкой на сигнал
	Март	Бег по кругу, бег врассыпную, бег с выполнением заданий, между предметами
	Апрель	Бег друг за другом в колонне по одному, врассыпную, с выполнением заданий по сигналу
	Май	Бег друг за другом в колонне по одному, бег с остановкой по сигналу, между предметами
Перестроения	Сентябрь-ноябрь	Построение в шеренгу по росту, перестроение в колонну, построение в две, три колонны
	Декабрь-февраль	Построение в шеренгу по росту, выполнение поворотов на месте, перестроение в колонну, построение в две, три колонны
	Март-май	Построение в шеренгу по росту, выполнение поворотов на месте, перестроение в колонну, построение в две, три колонны

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ползание, лазанье	Сентябрь	Ползание на четвереньках между предметами, по гимнастической скамейке
	Октябрь	Ползание на четвереньках, переползая через препятствия, ползание под дугу, прямо и боком, не касаясь руками пола, ползание между предметами, ползание (боком, не касаясь руками пола) через 3 обруча
	Ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке на животе, потягиваясь двумя руками, ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч, ползание в обруч с мячом в руках, не касаясь обода, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ползание под шнур боком (прямо), не касаясь руками пола
	Декабрь	Ползание на четвереньках между кеглями, ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая головой мяч, ползание по гимнастической скамейке на животе, потягиваясь двумя руками, ползание на четвереньках с мешочком на спине прямо, лазанье по гимнастической стенке
	Январь	Ползание на животе по гимнастической скамейке, ползание под дугами на четвереньках, подталкивая головой мяч, ползание через препятствия и лазание под дугу, не касаясь руками пола, лазание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, лазанье по гимнастической стенке
	Февраль	Лазанье под дугу, не касаясь руками пола, лазанье на четвереньках между кеглями, лазанье под веревку (высота-40 см.), ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, лазанье по гимнастической стенке
	Март	Ползание на четвереньках между кеглями, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, лазанье под шнур боком, лазанье под дуги 4-5 шт., не касаясь руками пола
	Апрель	Лазанье в обручи 4-5 шт. боком, прямо, ползание по полу с последующим лазаньем через скамейку, лазанье по гимнастической скамейке
	Май	Ползание прямо «по-медвежьи», лазанье под дуги-6 шт., ползание в обруч боком, ползание на животе по гимнастической скамейке

Основные движения	Месяц	Содержание работы
-------------------	-------	-------------------

Бросание, ловля, метание	Сентябрь	Метание мяча вверх-вниз и ловля его в движении, метание мяча на ракетке, не уронив
	Октябрь	Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние-3м.), перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2 м.
	Ноябрь	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, отбивание мяча о пол на месте, продвигаясь вперед
	Декабрь	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях, прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении, подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние-2,5 м), (расстояние-3 м), с хлопком перед ловлей, бросание мяча о стену
	Январь	Бросание мяча в корзину двумя руками, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние-3 м), с хлопком перед ловлей, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние-3 м)
	Февраль	Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от груди, отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя, метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча (расстояние-3м), отбивание мяча в ходьбе (8м), подбрасывание и ловля мяча одной рукой
	Март	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока, бросание мяча одной рукой, а ловля двумя, метание мешочков в вертикальную цель от плеча, снизу одной рукой (расстояние 3,5 м), метание мешочков в горизонтальную цель от плеча (расстояние 3,5 м)
	Апрель	Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние-4м), подбрасывание мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками, прокатывание обруча друг другу в парах (расстояние-4м), метание мешочков в вертикальную цель от плеча, одной рукой (расстояние 3,5 м)
	Май	Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, ловля двумя, перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока, перебрасывание мяча друг другу от груди, бросание мяча в корзину с расстояния 2м,

		бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ловля одной, бросание мяча вверх и ловля одной рукой
--	--	--

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Прыжки	Сентябрь	Прыжки на двух ногах между предметами, прыжки из обруча в обруч, прыжки с зажатым между ног мешочком вперед
	Октябрь	Прыжки на двух ногах с продвижением через шнуры (расстояние-50 см) прямо, боком, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги, прыжки на двух ногах на мягкое препятствие
	Ноябрь	Прыжки на одной ноге между кеглями, прыжки по прямой на одной ноге, через 2 прыжка, меняя ногу
	Декабрь	Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него с продвижением вперед, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, прыжки на одной ноге между кеглями, прыжки между кеглями с мешочком, зажатым между колен
	Январь	Прыжки на одной ноге между кубиками, прыжки в длину с места, прыжки с продвижением вперед, ноги вместе, ноги врозь
	Февраль	Прыжки через бруски прямо, боком, прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах через шнуры, прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед
	Март	Прыжки из обруча в обруч, прыжки через набивные мячи, прыжок в высоту с разбега (высота-30см), прыжки боком через короткие шнуры, прыжки из обруча в обруч на одной ноге
	Апрель	Прыжки из обруча в обруч на одной ноге, прыжки боком, с поворотом на 180, прыжки через скакалку на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед
	Май	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега, прыжки между кеглями на двух, на одной ноге

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Равновесие	Сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кирпичики, на носках с предметом в руках
	Октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки на поясе, перешагивая через кубики, перешагивание через кубики, руки на поясе носок тянуть,

		ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через кубик
	Ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с мешочком на голове, с перешагиванием через предметы
	Декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке. С перекладыванием мяча из правой руки в левую, ходьба на носках, руки за голову, ходьба по полу на носках, руки за голову между предметами
	Январь	Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями, ходьба через набивные мячи руки на пояс
	Февраль	Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд, ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны
	Март	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе, ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, перешагивания через набивные мячи
	Апрель	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, на носках руки за головой, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки в стороны, ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове
	Май	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через набивные мячи руки за головой, на середине присесть

Подвижные игры

Месяц	Название игры
Сентябрь	«Мышеловка», «У кого мяч», «Ловишки», «Сделай фигуру», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Быстрее возьми», «Перебежки», «Кто сделает меньше шагов»
Октябрь	«Перелет птиц», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Ловишки», «Удочка», «Гуси лебеди», «Летает не летает», «Ловишки-перебежки», «Затейники»

Ноябрь	«Пожарные на учении», «Найди и промолчи», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Удочка», «Летает не летает», «Пожарные на учении», «Ловишки-перебежки», «Найди свою пару»
Декабрь	«Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Мороз-Красный нос», «Не оставайся на полу», «Охотники изайцы», «Летает не летает», «Смелые воробышки», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Январь	«Ловишки парами», «Найди и промолчи», «Медведи и пчелы», «Совушка», «Летает не летает», «Найдем зайца», «Не оставайся на полу», «Мороз-Красный нос», «Хитрая лиса»
Февраль	«Охотники и зайцы», «Мороз-Красный нос», «Не оставайся на полу», «Найдем следы зайца», «Мышеловка», «Ловишки перебежки», «Гуси-лебеди», «Ловишки парами», «Совушка»
Март	«Пожарные на учении», «Мяч водящему», «Горелки», «Летает не летает», «Карусель», «Медведь и пчелы», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Удочка»
Апрель	«Медведь и пчелы», «Ловишки-перебежки», «Стоп», «Кто быстрее до флажка», «Кто ушел?», «Удочка», «Горелки», «Карусель», «С кочки на кочку»
Май	«Мышеловка», «Что изменилось?», «Гуси-лебеди», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи», «Совушка», «Пожарные на учении», «Караси и щука», «Не оставайся на земле»

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – в колонне держась за плечи, за руки, за талию – широко расставив ноги – по одной линии Бег – по кругу – по ориентирам	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – в шеренге – фигурная, держась за руки – широкими и мелкими шагами – по «кочкам» Бег – на месте – за педагогом	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – марш – переступая через предметы – с приседанием – с прыжком через «лужу» Бег – по одной линии – широко расставив ноги
ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Птички и кот» – «Солнышко и тенечек» – «Дождик и зонтик» – «Веселая радуга» (цв. ленты)	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Зайчики в домике» – «Догони куклу» – «Прятки» – «Волк и цыплята»	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Птички и кот» – «Солнышко и тенечек» – «Дождик и зонтик» – «Котята и зайчата»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – за педагогом – за названным ребенком – с остановкой, приседанием МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ласковые слова» – «Пройди тихо» – «Каравай»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – от педагога – на корточках – медленная – прогулочная МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Найди свой домик» – «Курочка-хохлатка» – «Пузырь»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – простая, взмахи руками – к ориентиру и присесть – с остановкой, вдох–выдох МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Повадки животного» – «Чей голос» – «Кто это?»
--	--	--

К концу учебного года дети умеют:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Перспективное планирование

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ходьба	Сентябрь	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, широким и мелким шагом, руки на поясе, на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину
	Октябрь	Ходьба в колонне с различным положением рук, спиной вперед, скрестным шагом, на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спину, выпадами, руки на пояс, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, руки за голову

	Ноябрь	Ходьба в колонне с различным положением рук, спиной вперед, скрестным шагом, на носках, руки вверх, с выпадами, руки на пояс, с перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колени, руки в стороны, на носках, руки вверх
	Декабрь	Ходьба на носках, руки в стороны, по диагонали, в полуприседе, руки за голову, спиной вперед, скрестным шагом,
	Январь	Ходьба на носках, руки вверх, на наружных сводах стоп, руки за спину, высоко поднимая колени, с различным положением рук, перекресная по диагонали
	Февраль	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, с выполнением различных заданий, по диагонали, высоко поднимая колени,
	Март	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, врассыпную, ходьба на носках, руки в стороны, скрестным шагом, на внутренних и наружных сводах стоп
	Апрель	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за спину, ходьба двумя колонами, расхождение встречных колон, с перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, спиной вперед
	Май	Ходьба друг за другом в колонне по одному, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, ходьба двумя колонами, расхождение встречных колон, гимнастическим шагом, спиной вперед

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бег	Сентябрь	Бег за инструктором в колонне по одному, с различным положением рук, «змейкой», с высоким подниманием колена, руки на поясе
	Октябрь	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени, со сменой направления, боковой галоп
	Ноябрь	Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени, с захлестом голени, с заданиями, поднимая вперед прямые ноги, руки на груди, боковой галоп
	Декабрь	Бег в колонне по одному, с изменением темпа, поднимая прямые ноги вперед, в стороны, назад
	Январь	Бег в колонне, боковой галоп, высоко поднимая колени, с захлестом голени,

	Февраль	Бег по кругу, «змейкой», спиной вперед, поднимая прямые ноги вперед, в стороны, боковой галоп
	Март	Бег по кругу, высоко поднимая колени, с захлестом голени, со сменой направления, боковой галоп
	Апрель	Бег друг за другом в колонне по одному, широким и мелким шагом
	Май	Бег друг за другом в колонне по одному, бег «змейкой», по диагонали

Перестроения	Сентябрь	Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение в колонну, в две, в три
	Октябрь	Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение в колонну, в две, в три
	Ноябрь	Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»; размыкание и смыкание приставным шагом; перестроение прыжком в колонну, построение в две, три колонны
	Декабрь	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет на 1-й, 2-й, 3-й; повороты на месте, перестроение в три шеренги уступом
	Январь	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет на 1-й, 2-й, перестроении по расчету в две шеренги; повороты на месте, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»;
	Февраль	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет на 1-й, 2-й, перестроении по расчету в две шеренги; повороты на месте, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»
	Март	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет на 1-й, 2-й, перестроении по расчету в две шеренги; повороты на месте, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», перестроение в круг и колонну
	Апрель	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет по порядку; повороты на месте, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», перестроение в круг и колонну
	Май	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет по порядку; повороты на месте, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», перестроение в круг и колонну

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Ползание, лазанье	Сентябрь	Ползание на четвереньках между предметами, по гимнастической скамейке
	Октябрь	Лазанье в ворота (высота-50 см), лазанье на четвереньках по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке
	Ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке на животе, потягиваясь двумя руками, ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч, лазанье под шнур боком (прямо), не касаясь руками пола
	Декабрь	Лазанье по гимнастической стенке, лазанье по гимнастической скамейке, через предметы разной высоты, лазанье под дуги «змейкой»,
	Январь	Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ползание под шнур различным способом, подкатывание под веревку боком с мячом в руках
	Февраль	Лазанье по гимнастической скамейке спиной вперед, лазанье по гимнастической стенке
	Март	Ползание на четвереньках между кеглями, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, лазанье под шнур боком, лазанье под дуги 4-5 шт., не касаясь руками пола
	Апрель	Лазанье в обручи 4-5 шт. боком, прямо, ползание по полу с последующим лазаньем через скамейку, лазанье по гимнастической скамейке спиной вперед
	Май	Ползание прямо «по-медвежьи», ползание в обруч боком, ползание на животе по гимнастической скамейке

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Бросание, ловля, метание	Сентябрь	Метание мяча вверх-вниз и ловля его в движении, метание мяча на ракетке, не уронив
	Октябрь	Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние-3м.), перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, метание мяча в парах, стоя на коленях, ведение мяча одной ногой по прямой, между кеглями
	Ноябрь	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы, отбивание мяча одной рукой о пол на месте, продвигаясь вперед, прокатывание обруча в парах

	Декабрь	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях, прокатывание набивного мяча (1 кг) в прямом направлении, подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние-3,5 м)
	Январь	Бросание мяча в корзину двумя руками, перебрасывание мяча друг другу двумя руками различным способом (расстояние-3 м), метание мешочка в вертикальную цель различным способом
	Февраль	Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от груди, отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя, метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча (расстояние-3-4м), отбивание мяча в ходьбе (8м)
	Март	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока, бросание мяча одной рукой, а ловля двумя, метание мешочков в вертикальную цель от плеча, снизу одной рукой (расстояние 3,5 м), метание мешочков в горизонтальную цель от плеча (расстояние 3,5 м), ведение мяча до ориентира правой рукой, после левой
	Апрель	Бросание мяча о стену с расстояния 3м одной рукой, отбивание мяча на месте одной рукой 15-20 раз, метание мяча в горизонтальную цель способом снизу (расстояние-4м), подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, перебрасывание мяча друг другу, стоя на гимнастической скамейке, бросание мяча в корзину с расстояния 2м
	Май	Бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из-за головы, ведение мяча «змейкой» между предметами, в парах одновременная передача мячей: первый- верхняя от груди, второй- нижняя с отскоком от пола, перебрасывание мяча через веревку (высота-130см) в парах

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Прыжки	Сентябрь	Прыжки на двух ногах между предметами, прыжки из обруча в обруч, прыжки с зажатом между ног мешочком вперед
	Октябрь	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие, прыжки между кеглями с мешочком, зажатом между колен

	Ноябрь	Прыжки на одной ноге между кеглями, прыжки по прямой на одной ноге, через 2 прыжка, меняя ногу
	Декабрь	Прыжки до обозначенного места ноги вместе, ноги врозь, спрыгивание с гимнастической скамейки из положения спиной вперед, с поворотом на 180
	Январь	Прыжки на одной ноге между кубиками, прыжки в длину с места, прыжки на одной ноге, толкая перед собой шайбу, спрыгивание с гимнастической скамейки из положения спиной вперед,
	Февраль	Прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах, опираясь на руки, напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание в обруч, прыжки на одной ноге, толкая перед собой шайбу
	Март	Прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах, опираясь на руки, прыжок в высоту с разбега (высота-40см), напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание в обруч
	Апрель	Прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке на двух ногах, прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (высота-50 см)
	Май	Прыжки на скакалке, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега, прыжки между кеглями на двух, на одной ноге

Основные движения	Месяц	Содержание работы
Равновесие	Сентябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кирпичики, на носках с предметом в руках
	Октябрь	Бег по гимнастической скамейке, ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе с мешочком на голове,
	Ноябрь	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед; с мешочком на голове, на середине присесть; пролезая в обруч
	Декабрь	Ходьба по гимнастической скамейке на середине подпрыгнуть вверх; высоко поднимая колени, руки в стороны ладонями вверх
	Январь	Ходьба по гимнастической скамейке в наклоне, прокатывая перед собой мяч; с мешочком на голове, на середине присесть
	Февраль	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перепрыгнуть модуль высотой-10см; на середине присесть, повернуться кругом; высоко

		поднимая колени, руки в стороны, на середине перепрыгнуть модуль
	Март	Ходьба по канату боком приставным шагом руки на поясе с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, повернуться кругом
	Апрель	Ходьба по гимнастической доске боком, приставным шагом, руки вперед; ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, перекладывая под коленом малый мяч; приседая на одной ноге на середине;
	Май	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки за голову; высоко поднимая колени, руки за головой, на середине выполнить два поворота руки в стороны

Подвижные игры

Месяц	Название игры
Сентябрь	«Сбей грушу», «Быстро возьми», «Смелый охотник», «Чье звено быстрее соберется», «День и ночь», «Ручейки и озера», «Охотники и утки», «Ловкие пальцы», «Найди и промолчи»
Октябрь	«Туннель», «Сбей грушу», «Ловкие пальцы», «Удочка», «Переправа на плотках», «Эхо», «Горячая картошка», «Поменяемся местами», «Замри», «Слушай- танцуй»
Ноябрь	«Пожиратель рыб», «Быстро возьми», «Смелый охотник», «Запрещенное движение», «День и ночь», «Найди и промолчи», «Вызов по имени», «Чье звено быстрее соберется», «Ловкие обезьяны»
Декабрь	«Большая черепаха», «Через веревку», «Летает не летает», «Приветтики», «Мяч над веревкой», «Поменяемся местами», «Смелый охотник», «День, ночь, огонь, вода», «Эхо»
Январь	«Передай мяч», «Ловкие пальцы», «Охотники и утки», «Смелый охотник», «Вызов по имени», «Успей перебежать», «Горячая картошка», «Найди и промолчи», «Туннель»
Февраль	«Переправа с обручами», «Поменяемся местами», «Передай-садись», «Мяч над веревкой», «У кого мяч», «Большая черепаха», «Озорные гномы», «Удочка», «Эхо»
Март	«Дракон», «Переправа с обручами», «Найди и промолчи», «Сбей грушу», «Запомни и повтори», «Успей перебежать», «Охотники и утки», «Ловкие ребята», «Не теряй равновесия»

Апрель	«Пожиратель рыб», «Замри», «Найди и промолчи», «Перестрелка», «Переправа в обручах», «У кого мяч», «Через веревку», «Ловкие ребята», «Запомни и повтори»,
Май	«Перестрелка», «Мяч и веревка», Найди и промолчи», «Туннель», «Удочка», «Ловкие пальцы», «Охотники и утки», «Ловкие ребята», «Запрещенное движение»

ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – фигурная в колонне по одному, парами, тройками – по ориентирам – марш Бег – фигурный – с выполнением заданий (присесть, подпрыгнуть, повернуться, остановиться)	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – встречная двумя шеренгами – с хлопком под коленом – с высоким махом ноги в сторону, вперед – преодолевая препятствия Бег – на месте – в повороте	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – спиной вперед «змейкой» – фигурная («змейкой», «восьмеркой», по диагонали, по кругу) – с выполнением задания (присесть, подпрыгнуть, повернуться, остановиться) Бег – челночный – круговой эстафетный
ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Ловишка с ленточкой» – «Прятки» – «Кто быстрее» – «День и ночь» – Эстафеты	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Зайчики в домике» – «Пожарные на учении» – «Третий лишний» – «Цепи – цепи» – Эстафеты	ПОДВИЖНАЯ ИГРА (одна игра – 2 занятия подряд): – «Цветные автомобили» – «Мы веселые ребята» – «Удочка» – «Гуси – Лебеди» – Эстафеты
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – имитационная – за названным ребенком – с закрытыми глазами МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ласковые слова» – «Пройди тихо» – «Иголка и ниточка»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – по ориентирам – на корточках – в рассыпную МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Ручеек» – «Что изменилось?» – «Угадай вид спорта»	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба – на носочках с различным положением рук – по одной линии – с остановкой, вдох–выдох МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА: – «Летает — не летает» – «Чей голос» – «Кто это?»

К концу учебного года дети умеют:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Интернет ресурсы:
 - <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/08/29/novye-federalnye-gosudarstvennye-obrazovatelnye-standarty-doshkolnogo>
 - <http://www.o-detstve.ru/forteachers/kindergarten/games/297.html>
 - <http://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-v-dou-utrenja-gimnastika-kak-sredstvo-povyshenija-fizicheskoi-aktivnosti-vospitanikov.html>
2. Примерная основная общеобразовательная программа развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, Л.М.Гурович — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
3. Методическое пособие «Физическая культура – дошкольникам» (под ред. Л.А.Глазыриной, В.А.Овсянкина –м.: ВЛАДОС, 2001)
4. Методическое пособие «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)
5. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду (4 -5 лет)» (под ред. Л.И. Пензулаевой).
6. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду (5 -6 лет)» (под ред. Л.И. Пензулаевой).
7. Методическое пособие «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» (под ред. Е.Н. Вавиловой)