

ПРИНЯТО:
На заседании Педагогического совета
Протокол №_1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
И.о заведующего МАДОУ
«Детский сад «Колосок»
п.Сергиевский
Л.А.Чеблукова
Приказ № 33 от 30.08.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»
ПОСЕЛКА СЕРГИЕВСКИЙ Г.САРАТОВ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Авторский состав:
И.о заведующего МАДОУ Чеблукова Л.А.
Воспитатель Белоконь Л.П.
Воспитатель Гайсина С.Н.
Воспитатель Наконечная Н.А.

2024 год

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее – Рабочая программа) является структурным компонентом Основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад «Колосок» поселка Сергиевский

Рабочая программа разработана и утверждена в соответствии с федеральной основной общеобразовательной программой, утвержденным приказом Министерства просвещения Р.Ф от 30.сентября 2022г№874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022г, регистрационный №70809, и ООП МАДОУ разработана на основании инновационной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Москва, Мозаика-Синтез, 2022 год (6-е издание).

Рабочая программа принята на заседании педагогического совета и утверждена приказом заведующего. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей лет по образовательной области «Физическое развитие».

Физическое развитие направлено:

ФГОС ДО	включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
«От рождения до школы»	направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Специфика реализации образовательной области «Физическое развитие»
Описание образовательной деятельности по направлению физическое развитие детей дошкольного возраста конкретизировано в Программе «От рождения до школы»:

Согласно инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - изд. пятое (инновац.), доп. и перераб. - М.: Мозаика-синтез, 2022.

Для детей от 2х до 3х лет

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Физкультурно-оздоровительная работа	Воспитание культурно- гигиенических навыков
В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей	Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком). Учить держать ложку в правой руке.
Физическая культура	
Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	
подвижные игры	
Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (<i>ходьба, бег, бросание, катание</i>). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).	

Для детей от 3х до 4х лет

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Становление ценностей здорового образа жизни	Воспитание культурно- гигиенических навыков

Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (<i>овоци, фрукты, молочные продукты</i> и пр.) и вредной для здоровья человека пище (<i>сладости, пирожные, сладкие газированные напитки</i> и пр.). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (<i>не будешь болеть, будешь сильным и ловким</i> и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.). Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
Физическая культура	
Физкультурные занятия и упражнения.	Спортивные и подвижные игры
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. акреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Для детей от 4х до 5ти лет

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Становление ценностей здорового образа жизни	Воспитание культурно- гигиенических навыков
Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (<i>руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат</i>). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (<i>«Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»</i>). Формировать представления о здоровом образе жизни. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме	Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (<i>ложка, вилка</i>), салфеткой, полоскать рот после еды.
Физическая культура	
Физкультурные занятия и упражнения.	Спортивные и подвижные игры
Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух	Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению

ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.	правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
--	--

Для детей от 5ти до 6ти лет

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Становление ценностей здорового образа жизни	Воспитание культурно-гигиенических навыков
Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья (<i>«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»</i>). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (<i>правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья</i>) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (<i>заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения</i>). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.	Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком. Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (<i>вилкой, ножом</i>); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
Физическая культура	
Физкультурные занятия и упражнения.	Спортивные и подвижные игры

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место	Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
---	---

Для детей от 6ти до 7ми лет

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Становление ценностей здорового образа жизни	Воспитание культурно-гигиенических навыков
Расширять представления детей о рациональном питании (<i>объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим</i>). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.	Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом. Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.
Физическая культура	
Физкультурные занятия и упражнения.	Спортивные и подвижные игры
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать	Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической

умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (<i>ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</i>), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (<i>городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол</i>)
---	--

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Направления физического развития		
Приобретение опыта в двигательной деятельности: связанной с выполнением упражнений; направленной на развитие таких физических качества, как координация движений и гибкость; способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	Становление ценностей здорового образа жизни овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
Средства физического развития		

Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Культурно-гигиенические фактор
Формы физического развития		
- физкультурные занятия - подвижные игры - физкультурные упражнения на прогулке - утренняя гимнастика - самостоятельная двигательно-игровая деятельность воспитанников - гимнастика после сна - физкультминутки - спортивные игры, физкультурные досуги, развлечения, праздники и соревнования - закаливающие процедуры - День здоровья		
Методы физического развития		
Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов;	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме;

**Формы организации работы с детьми по образовательной области
«Физическое развитие»**

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры	3-7 лет	НОД по физическому воспитанию: -сюжетно-игровые -тематические -классические -тренирующее В НОД по физическому воспитанию: - тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физминутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе	Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

		воспитателя (сюжетно- дидактические развлечения)	физическому воспитанию на улице Подражательные движения Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	
4.Спортивные упражнения 5.Активный отдых 6.Формирование начальных представлений о ЗОЖ			Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)	Сюжетно-ролевые игры

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений по направлению «Физическое развитие» сформирована на основе регионального компонента. В направлении «Физическое развитие» определены задачи, содержание и условия педагогической работы, решение которых содействует укреплению здоровья детей, совершенствованию

функциональных возможностей детского организма, жизненно важных двигательных навыков, физических качеств. При этом в качестве основного вида деятельности выступает народная игра, что позволяет принципиально по-новому организовать педагогический процесс в целом.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- < < в младшей группе — 15 минут;
- < < в средней группе — 20 минут;
- < < в старшей группе — 25 минут;
- < < в подготовительной группе — 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Комплексно-тематическое планирование (2-3 года)

Месяц	сентябрь		
Задачи	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.		
Оборудование	Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), горка, колокольчик, колечки, воротца.		
занятие	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте; -Проползание заданного расстояния; -Скатывание мяча с горки Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
2 3	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Проползание заданного расстояния до предмета; -Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; -Катание мяча в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.
4	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; -Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.
5 6	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Проползание в вертикально стоящий обруч; -Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; -Катание шаров двумя руками друг другу. Игровое упражнение «К мишке в гости».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
7	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; -Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; -Катание шаров двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «К лисичке в гости».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
8 9	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Проползание в воротца; -Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.

10	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения - Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца; -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Собери колечки»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
11 12	Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; -Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
октябрь			
№13	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения - Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку; -Прокатывание мяча двумя и одной рукой. Игровое упражнение «Собери колечки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
14 15	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Подползание под дугу; - Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Собери пирамидку».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
16	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения - Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; -Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. -Подлезание под веревку; Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
17 18	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Основные движения -Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Игровое упражнение «К мишке в гости».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
19	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие	- Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку, приподнятую на 50см от пола, за	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

	упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	стоящей впереди игрушкой; -Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	
20 21	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под скамейку; -Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). Игровое упражнение «Собери комочки».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
22	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; -Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Собери пирамидку».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
23 24	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Проползание в вертикально стоящий обруч; - Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Игровое упражнение «Собери пирамидку».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.
25	Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; -Прокатывание мяча одной и двумя руками друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Собери пирамидку».	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
26 27	Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Проползание в вертикально стоящий обруч; - Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Игровое упражнение «Собери пирамидку».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты.
ноябрь			
28	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). - Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; - Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки» (прокатывать шары с горки).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
29 30	Ходьба в прямом направлении.	-Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными

	Бег не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; -Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захватить).	упражнениями, в течении 1,5 минуты.
31	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; - Подползание под две скамейки, стоящие рядом; - Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога).	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
32 33	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; -Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
34	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Перепрыгивание через веревку на двух ногах; - Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; - Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение «Проползи под дугой» (по сигналу (звонит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу).	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
35 36	Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; - Подползание под скамейку; - Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
37	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег не наталкиваясь друг на друга. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; - Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; - Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его».	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
38 39	Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения	- Проползание в вертикально стоящий обруч; - Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). Игровое упражнение «Доползи до	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

	упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	игрушки»	
декабрь			
40	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу; - Проползание в заданном направлении; Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
41 42	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Проползание заданного расстояния до предмета; - Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; - Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по мостику»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.
43	Ходьба в прямом направлении. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; - Перелезание через валик; - Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
44 45	Ходьба перешагивая через предметы. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Проползание в вертикально стоящий обруч; - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; - Катание мяча двумя руками друг другу. Игровое упражнение «Лови мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
46	Ходьба перешагивая через предметы. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; - Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; - Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Перелезть через бревно»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
47 48	Ходьба в прямом направлении. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Проползание в воротца; - Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; - Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
49	Ходьба перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; - Под ползание под скамейку; - Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Прокати мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
50	Ходьба перешагивая через	- Прыжки на двух ногах на месте и	Ходьба с дыхательными

51	предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	продвигаясь вперед; - Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Брось мяч»	упражнениями в течении 1,5 минуты
52 53	Ходьба перешагивая через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; - Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Брось мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
январь			
54	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Прыжки в высоту; - Перелезание через валик; - Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Перелезь через бревно»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
55 56	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Под ползание под дугу; -Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
57	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; - Бросание мяча двумя руками снизу; - Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Прокати мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
58	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; - Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Лови мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
59	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Через ручеек»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
60	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег догоняя катящиеся предметы. Общеразвивающие	-Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; -Перелезание через валик; -Перебрасывание малого мяча через	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты

	упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Брось мяч	
61	Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под скамейку; -Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Лови мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
62	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег догоня катящиеся предметы. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; -Проползание в заданном направлении. Игровое упражнение «Через ручеек»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
февраль			
63	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); -Проползание в два вертикально стоящих обруча; -Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
64 65	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах с мячом в руках; -Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; -Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
66	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; -Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Пройди по мостику»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
67 68	Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; -Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Подвижная игра «Пройди по дорожке»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
69	Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; -Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Подвижная игра «Проползи в воротца»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты

70 71	Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; -Подползание под скамейку; -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
72	Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; -Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
73	Ходьба перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под веревку; -Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
март			
74	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Бросание мяча воспитателю; -Проползание заданного расстояния; -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. Игровое упражнение «Перешагни через палку»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
75 76	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Проползание заданного расстояния до предмета; -Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; -Катание мяча между предметами. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
77	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; -Перелезание через бревно; -Бросание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
78 79	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перелезание через бревно; -Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); -Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
80	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.	-Влезание на лестницу-стремянку (попытки); -Прыжки на двух ногах как можно	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты

	Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	дальше; -Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	
81 82	Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перелезание через бревно; -Прыгание на двух ногах как можно дальше; -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
83	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; -Проползание заданного расстояния до ориентира; -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
84 85	Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; -Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
апрель			
86	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку; -Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
87 88	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под дугу; -Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; -Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
89	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; -Прокатывание мяча между предметами; -Проползание в вертикально стоящий обруч. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
90 91	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой	-Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета,	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными

	на высоту 5—15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	находящегося выше поднятых рук ребенка; -Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	упражнениями, в течении 1,5 минуты
92	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; -Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; -Катание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
93 94	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через две параллельные линии; -Перелезание через бревно; -Прокатывание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
95	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через две параллельные линии; -Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка); -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
96 97	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег между двумя линиями, не наступая на них. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Проползание в вертикально стоящий обруч; -Прокатывание мяча в произвольном направлении. Игровое упражнение «Попади в воротца»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
98	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через две параллельные линии; -Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытка); -Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
99 100	Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога Бег между двумя линиями, не наступая на них.	-Проползание в вертикально стоящий обруч; -Прокатывание мяча в произвольном направлении. Игровое упражнение «Попади в	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты

	Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	воротца»	
май			
101	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); -Проползание в два вертикально стоящих обруча; -Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
102 103	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; -Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); -Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты
104	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; -Подползание под две скамейки, стоящие рядом; -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
105 106	Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; -Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; -Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
107	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перелезание через бревно; -Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; -Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Подвижная игра «Попади в воротца»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
108 109	Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; -Подползание под скамейку; -Бросание мяча взрослому. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты
110	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный – до 80м. Общеразвивающие упражнения	-Прыжки через две параллельные линии; -Влезание на лестницу-стремянку (попытки); -Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты

	Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	
111 112	Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный – 30-40 секунд. Общеразвивающие упражнения Комплекс № 1 или № 2 (на выбор)	-Подползание под гимнастическую палку; -Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; -Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»	Ходьба с дыхательными упражнениями в течении 1,5 минуты

Комплексно-тематическое планирование (3-7 лет)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

	скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.		держат прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком		
4 Н Е Д Е Л Я	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастичес кой палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).

Октябрь

1 Н Е Д Е Л Я	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
2 Н Е Д Е Л Я	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е	Учить детей делать повороты во время	Построение в шеренгу, проверка осанки и	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие		И.М.П. «Летает не

Д Е Л Я	ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два		2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	летает» И.М.П. «Затейники»
Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи». Игра малой подвижност и «Угадай по голосу».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижност и «Найди и промолчи». Игра малой подвижност и «Затейники»
3 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижност и «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами,	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижност и «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым

	прыжками, с мячом и с бегом.	поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.				ловким водящим.
Декабрь						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками и за самым ловким «Морозом».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем

Январь						
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей ходить и бегать между предметами; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками и
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Общеразвивающие упражнения с палкой.	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.

Я	через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.		4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».		
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику».	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом.

Я	под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость				
----------	--	---	--	--	--	--

Апрель

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителем.
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

МАЙ

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.
--	--	---	----------------------------	---	---	--

	продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).				
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении» Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом.
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (6-7 лет)

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	П. и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры» .
2 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе-	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной	«Не оставайся на полу».	И.М.П.

Е Л Я	ния по сигналу; отбатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий		рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Совушка».(ул.	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.
З Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка». «Не попадись». (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

Ноябрь

1 Н Е Д Е Л Я	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предмет ов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».
2 Н Е Д Е Л Я	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры» . Игра «Затейники».
З Н Е	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег	ОРУ	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу	П.И. «Перелет птица». П.И. «По	«Летает — не летает». Ходьба в

ДЕЛЯ	ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	с кубиками	3. Равновесие 1. «Мяч водящему»	местам».	колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	ОРУ без предмет ов	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

ДЕКАБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в распынную	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4.«Пройди — не урони» 5.«Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	
3 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Подвижная игра «Хитрая лиса».	

Е Л Я	,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.		шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи».		
ЯНВАРЬ						
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие.	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники».

	лыжах ступающим и скользящим шагом					
З Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности .
2 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»
3 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».

	скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.					
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки».

Апрель

	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 Н Е Д Е Л Я	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

1 Н Е	Повторить игровое упражнение в ходьбе и	Игра «Быстро возьми».	Общеразвивающие	Равновесие Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по
----------------------	---	-----------------------	-----------------	------------------------------------	-------------------------------	---------------------

ДЕЛ	беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	упражнения с малым мячом	Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Подвижная игра «Охотники и утки».	одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
2 НЕ ДЕ Л	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	3. Прыжки в длину с разбега. 4. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
3 НЕ ДЕ Л	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.
4 НЕ ДЕ Л	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	3. Бросание мяча в шеренгах. 4. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 3. Бросание мяча в шеренгах. 4. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.

Список литературы:

1. утверждена в соответствии с федеральной основной общеобразовательной программой, утвержденным приказом Министерства просвещения Р.Ф от 30.сентября 2022г №874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022г, регистрационный №70809,
2. *Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2022*
3. *инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, Москва, Мозаика-Синтез, 2022 год (6-е издание).*

Методические пособия по реализации образовательной программы ДОУ

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровье и правильном питании»

Дополнительная методическая литература

- «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А. Рунова М.2004
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольников».-М.: «Владос», 2000г.
- А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в детском саду».- М.: Владос» 1999г.
- В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду»- М.: «Просвещение» 2000г.
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале».-М.: Издательство ГНОМ и Д,2003
- Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина «В дружбе со спортом». -М.: Издательство ГНОМ и Д,2003г.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» Программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000г.
- И.К. Шилкова «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет».-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001г.