

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 23



Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
17 августа 2023г.
Приказ №102-д от 17.08.23г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основной общеобразовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения города Калининграда детского сада № 23
по образовательной области:
«Физическое развитие»

Возраст воспитанников: 4-5 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДС №23
Егоркина Е.П.

г. Калининград
2023 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 23.

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Методы и приемы работы: наглядные: показ способов выполнения физических упражнений, демонстрация наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинофильмы и т.д.), использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов. К группе словесных методов и приемов относятся: описание упражнения или игры, их объяснение, указания, распоряжения, команды; вопросы к детям; рассказ, беседа и др. Практические: основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр, соревнования и другие.

Задачи образовательной деятельности

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

Планируемые результаты:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
4-5 лет	Сентябрь-	9 месяцев	12 раз в	20 минут	108

	май		месяц		
--	-----	--	-------	--	--

Учебное планирование

№ Раздела	Кол-во часов
Раздел 1 Основная гимнастика	32
Раздел 2 Подвижные игры	32
Раздел 3 Спортивные упражнения	32
Раздел 4 Физкультурные досуги	6
Раздел 5 Формирование основ здорового образа жизни	6
ИТОГО:	108

Содержание образовательной деятельности

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

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

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

Основные движения .

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

Ползание, лазанье.

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

Ходьба.

Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

Бег.

Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки.

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

Упражнение в равновесии.

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

Общеразвивающие упражнения.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;

поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения .

Педагог предлагает детям следующие строевые построения в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры.

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

Спортивные упражнения.

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а так же региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворота ми, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни .

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

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги.

Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры,

игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Тематическое планирование

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба по площадке в свободном направлении, построение в колонну по одному по сигналу воспитателя (3 мин)	Ходьба, ориентировка в пространстве	
	2. Перебежки (пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше) (5 мин)	Бег	
	3. Подвижная игра «Птички и кошка» (9 мин). Описание . Воспитатель чертит на участке большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают «кошкой», он становится в центре круга; остальные дети - «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» впрыгивают и «летают» в круг, присаживаются, «клюют» зёрна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает количество пойманных детей-«птичек». Игра повторяется	Бег, прыжки, приседание	Мел
	4. Игровое упражнение «Петушок» (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колен: поочередно поднимать правую и левую ноги, руки в стороны	Ходьба, удержание равновесия	Шапочки-петушков»
II	1. Игровое упражнение «Мы гуляем» (2 мин). Дети парами передвигаются	Ходьба парами	
	2. Подвижная игра «Пилоты» (6 мин). Описание . Воспитатель делит детей на 2 команды: «Самолёты» и «Тучи». Обозначает большой круг (аэродром). Затем говорит: Самолётики летят И на землю не хотят. В небе весело несутся, Но друг с другом не столкнутся. Дети, расставив руки в стороны, начинают передвигаться за пределами круга, имитируя полет самолета. Воспитатель говорит: Вдруг летит большая туча, Стало всё темно вокруг. Самолётики, в свой круг! Те дети, которые изображают тучи, пытаются поймать «самолётики». Кого поймали, становятся «тучей». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1 «самолётик». Он и является победителем	Бег	Шапочки «туч», «самолетов»
	3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки, бег, приседание	Шапочка «зайца»

	<p>4. Игровое упражнение «Попади в обруч» (6 мин). На земле кладут обруч. Стоя на расстоянии 1,5-2 м, надо бросить мяч так, чтобы он попал в центр круга</p>	Метание мяча	Обруч, мячи
Ш	<p>1. Игровое упражнение «В лесу» (3 мин). Воспитатель даёт детям задание пройти, как лисичка, как мишка, как зайчик</p>	Ходьба	
	<p>2. Народная игра «Гуси-лебеди» (6 мин). О п и с а н и е . Выбираются «волк» и «пастух», все остальные игроки - «гуси-лебеди». «Пастух» становится на одной стороне площадки, «гуси-лебеди» - на другой, «волк» стоит в середине. Пастух х (<i>зовёт гусей</i>). Гуси-гуси! Гуси . Га-га-га! Пастух . Есть хотите? Гуси . Да-да-да. Пастух . Так летите! Гуси . Нам нельзя - Серый волк под горой, Не пускает нас домой. Пастух . Вы летите как хотите, Только крылья берегите. «Гуси» бегут домой, а «волк» их ловит. Пойманные выходят из игры. После нескольких перебежек выбираются новые «волк» и «пастух»</p>	Бег	
	<p>3. Подвижная игра «Подбрось - поймай» (6 мин). Дети подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками</p>	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
	<p>4. Подвижная игра «С кочки на кочку» (5 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)</p>	Прыжки, ходьба	Мел
IV	<p>1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы (3 мин)</p>	Ходьба, удержание равновесия	Предметы
	<p>2. Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем» (6 мин). О п и с а н и е . Среди детей выбирается водящий, который отходит от детей и отворачивается от них. В это время дети договариваются, какие действия они будут изображать. Ведущий возвращается и спрашивает у детей: Где вы были? Что вы делали? Дети ему отвечают: Где мы были, не скажем, А что делали, покажем. Дети изображают различные действия (например, пилят дрова, умываются, танцуют, рисуют, играют на пианино и др.), водящий угадывает и называет действие, которое изображают дети. Если ведущий неправильно употребляет форму глагола, то воспитатель поправляет его и просит повторить глагол в правильной форме</p>	Различные движения	
	<p>3. Игры-забавы «В лесу: перебежки» («Кто добежит быстрее?») (5 мин). Дети собираются около воспитателя. По его сигналу бегут до указанного дерева (берёзы, клёна, рябины) на расстояние не менее 10 м. После многократного повторения этого задания можно предложить пробежать до дерева и обратно</p>	Бег	

	<p>4. Подвижная игра «Кегли» (6 мин). Описание . Кегли устанавливаются с интервалом 10-15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удаётся, не фиксируя внимания на проигрыше</p>	Метание в цель	Кегли, мячи
ОКТАБРЬ			
I	<p>1. Ходьба, пролезание, бег (3 мин) Дети ходят на носочках, обходя лежащие на земле предметы; пролезают через круг; бегут по кругу</p>	Ходьба, бег, пролезание	Кубики, флажки, обручи
	<p>2. Дыхательная гимнастика (теория)</p>		
	<p>3. Подвижная игра «Дорожки» (5 мин). Длина дорожек произвольная, но не менее 5 м. В зависимости от ширины дорожек дети во время движения или встают на линии, или идут между линиями. Проходить дорожку могут одновременно несколько человек. Безусловно, нужно учитывать длину дорожки и её рисунок, с тем чтобы играющие могли соблюдать темп движения и не подходить близко друг к другу. Если обозначить несколько одинаковых дорожек или же в сочетании разные, то можно провести игру как соревнование. Задание 1. Положить в конец каждой дорожки цветные флажки. Определить, дети из какой группы быстрее перенесут флажки. Задание 2. Перейти по дорожке на противоположную сторону площадки. Определить, дети из какой группы быстрее перейдут по дорожкам на противоположную сторону игровой площадки</p>	Ходьба, быстрые повороты, неожиданные остановки	Мелки
	<p>4. Игровое упражнение «Кати мяч» (6 мин). Стать на скамейку, положить перед собой большой мяч и, удерживая его обеими руками, прокатить вперёд к противоположному концу. Повторить в среднем темпе 1 раз</p>	Прокатывание мяча	Скамейка, большие мячи
	<p>5. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (1 -я младшая группа)</p>	Бег, движения рук	Флажки
II	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба на внешней стороны стопы; бег змейкой</p>	Бег, удержание равновесия, ходьба	
	<p>2. Подвижная игра «Змейка» (6 мин). Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают водящим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, и на бегу описывает разнообразные фигуры. Цепочка движется по кругу, змейкой, обегая предметы, делает резкие повороты, пробегает по горбату мостика, узкой дорожке. По сигналу ведущего: «Закручивай» - водящий ведёт змейку вокруг остановившегося последнего играющего, пока змейка не свернётся в клубок, а затем раскручивается, двигаясь в обратном направлении. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. Играющие должны точно повторять движения водящего. Водящий может менять скорость движения, длину шага, но нельзя бежать очень быстро. Раскручивает змейку тот, кто стоит последним. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и водящий проводит змейку в ворота. Или: по сигналу ведущего дети разбегаются, затем восстанавливают змейку. Ведущим может быть воспитатель или кто-то из играющих</p>	Бег, развитие ритма	

	<p>3. Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках» (5 мин). Пройти по скамейке на четвереньках. Повторить в среднем темпе 2-3 раза</p>	Ползание	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Трамвай» (6 мин). См. III неделю ноября (2-я младшая группа)</p>	Бег, ходьба парами	Шнур, флажки разных цветов
III	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по кругу, держа руки за спиной в замочке; бег друг за другом на расстоянии</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (6 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала: «Раз, два, три - лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3-4 детей, выбирают нового ловишку</p>	Бег	Круг, обозначенный на земле
	<p>3. Игровое упражнение «Покачай туловище» (5 мин). Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем, наклоняя его вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз</p>	Покачивание туловищем	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). Описание . Дети («птицы») собираются на одной стороне площадки, напротив гимнастической стенки (скамеек). По сигналу: «Полетели» - дети разбегаются по площадке, разводя руки в стороны и выполняя махи. По сигналу: «Буря» - дети залезают на стенку или скамейку. Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», дети спускаются со стенки (скамейки) и продолжают бегать. Игра повторяется 3 4 раза</p>	Бег, движения рук (разведение в стороны, махи)	Скамейка (гимнастическая стенка)
IV	<p>1. Ходьба, прыжки (3 мин). Дети ходят по двое, взявшись за руки под ритмический счёт или хлопки воспитателя; выполняют прыжки на месте, чередуя темп, по сигналу воспитателя</p>	Ходьба, прыжки	
	<p>2. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). Дети имитируют сбор грибов и ягод. «Медведь» (воспитатель), увидев детей, притворяется спящим. Дети бегают по поляне и, дразня его, поют песенку: У медведя во бору грибы-ягоды беру! Медведь постыл, на печи застыл! «Медведь» просыпается, потягивается и лениво идет по поляне. Вдруг он неожиданно бежит за играющими, стараясь кого-либо поймать. Пойманный становится «медведем»</p>	Бег	
	<p>3. Игровое упражнение «Скачи, как зайчик» (5 мин). Стать на четвереньки на скамейку, переставить одновременно руки вперед, а затем подтянуть ноги прыжком. Повторить 3-5 раз</p>	Подпрыгивание, удержание равновесия	Скамейка
	<p>4. Подвижная игра «Поймай комара» (6 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)</p>	Подпрыгивание	Прут дли- ной 1 м, бумажный комар
	Спортивный досуг «Я вырасту здоровым»		

НОЯБРЬ

I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой движений рук (вниз, вверх, в стороны); бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Закаливание (теория)		
	3. Ползание по бревну (6 мин). Проползти по бревну, слезть, пролезть в обруч	Лазанье, удержание равновесия	Обруч, бревно
	4. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом (5 мин)	Прыжки	
	5. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каждому из играющих даётся флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг (кольцо). Воспитатель стоит лицом к играющим в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются и направляются каждый в свой «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда все дети-«автомобили» выезжают из своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой»	Бег, ориентировка в пространстве	Обруч, цветные флажки (круги) по количеству детей
II	1. Ходьба; бег змейкой между предметами (3 мин)	Ходьба, бег	Флажки, кубики
	2. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» (5 мин). Дети встают на краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3-4 м), обратно дети бегут. То же выполняют на другой ноге	Прыжки, удержание равновесия, бег	
	3. Лазанье по гимнастической стенке (6 мин)	Лазанье	Гимнастическая стенка
	4. Подвижная игра «Птички и кошка» (6 мин). См. I неделю сентября (средняя группа)	Бег, прыжки, приседание	Круг, очерченный на земле
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой движения рук (вверх, вниз, в стороны); бег на носках	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк» (5 мин). На площадке обозначают или выкладывают двумя шнурами «ручечек»: с одного конца узкий (30 см), с другого - широкий (до 60-70 см). Дети один за другим перепрыгивают через ручеёк, начиная прыгать с узкого места и постепенно продвигаясь к широкой части ручейка. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеёк в самом широком месте	Прыжки	2 шнура
	3. Катание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 40 см (6 мин)	Владение мячом	Мячи

	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3-4 раза	Бег, ориентировка в пространстве	
IV	1. Ходьба и бег змейкой с чередованием темпа движения (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Катание мяча между предметами (6 мин)	Владение мячом	Мячи, предметы
	3. Ходьба по бревну (5 мин). Дети идут, высоко поднимая колени, повернувшись боком. В конце бревна они прыгивают, пытаясь достать ладонь воспитателя. Дети садятся на бревно и, держась за него сзади, выполняют скрестные движения прямых ног (10-12 раз)	Удержание равновесия, скрестные движения ног	Бревно
	4. Подвижная игра «Не задень» (6 мин). Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбаки и т. д. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задеть предметы. Ребёнок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Её можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку	Ориентирование в пространстве, бег	Различные предметы (мячи, кегли, кубики, чурбаки и т. п.)
Спортивный досуг «В стране веселых мячей»			
ДЕКАБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колена и перешагиванием через предметы; медленный бег	Ходьба, бег	Кубики
	2. Осанка. Стопа. (теория)		
	3. Ходьба по снежному валу в колонне по одному, руки вытянуты в стороны (вверх, за головой) - 3^1 раза. В конце прыгнуть на обе ноги (5 мин)	Удержание равновесия, прыгивание	Снежный вал
	4. Метание снежков в вертикальную цель (6 мин). Дети перестраиваются в несколько колонн (по числу мишеней). Лепят по два снежка, метают сначала правой, затем левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение	Метание	Мишени
	5. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). См. IV неделю октября (средняя группа)	Бег	
II	1. Ходьба и бег с изменением направления (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Скольжение по ледяной дорожке (6 мин). Один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам (8-10 раз)	Удержание равновесия	Ледяная дорожка
	3. Прыжки со снежного вала (5 мин)	Прыжки	Снежный вал
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	Снежный вал
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба со сменой направления; бег змейкой между ориентирами	Ходьба, бег	Ориентиры

	<p>2. Игра «Кто дальше проскользит» (6 мин). Описание . Дети перестраиваются в две колонны напротив двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят по дорожкам, стараясь как можно дальше проскользить, отодвигая во время скольжения пластмассовый кубик, лежащий на дорожке. Побеждает та колонна, детям которой удалось дальше ото- двинуть кубик. Если кубик скользит по инерции, от толчка ногой, то его возвращают на место, где ребёнок закончил скольжение. Игра повторяется</p>	Удержание равновесия	Ледяные дорожки, кубики
	<p>3. Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой (5 мин). Дети лепят по два снежка и встают в 3-4 колонны. Метание в цель правой и левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Выполнив по два броска, ребёнок встаёт в конец своей колонны</p>	Метание	Снежки, мишени
	<p>4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (6 мин). См. II неделю января (2-я младшая группа)</p>	Ходьба, повороты туловища, приседания	
IV	<p>1: Ходьба и бег (3 мин). Ходьба ступающим и скользящим шагом (имитация ходьбы на лыжах); медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Подвижная игра «Пингвины» (5 мин). В руках у каждого ребёнка по одному мешочку. Воспитатель предлагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперёд, преодолеть дистанцию 3 м. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза)</p>	Прыжки	Мешочки с песком по количеству детей
	<p>3. Игровое упражнение «Снеговик» (6 мин). Лепится из снежных комов снеговик, на голову ему надевается вед- ро. По команде ведущего с расстояния 3-5 м игроки пытаются сбить снежками ведро с головы снеговика. Участники «стреляют» по очереди, делая по 3 «выстрела» правой и по 3 «выстрела» левой рукой</p>	Метание	Снеговик, ведро, снежки
	<p>4. Подвижная игра «Пастух и стадо» (6 мин). На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается «овчарня». Из числа играющих выбирается «пастух». Остальные - «овцы». «Пастуху» завязывают глаза. Он стоит недалеко от «овчарни» и говорит: Овечки, овечки, вот и я пришёл. «Овцы» поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к «пастуху» и спрашивают: Пастух, пастух, сколько мне даёшь шагов? Каждый раз «пастух» называет какое-либо число (до 10). «Овца» от- считывает соответствующее число шагов и останавливается. Когда все «овцы» разойдутся, «пастух» спрашивает: Где моё стадо? Все овцы отзываются: Бе, бе, бе...</p>	Бег, прыжки	Косынка, кубы, гимнастическая скамейка (рейки)
	<p>Потом замолкают. «Пастух» начинает искать «овец» - идёт на их голоса, а «овцы» стоят на своих местах. Когда «пастух» дотронется до кого-нибудь, он говорит: Овечка, овечка, кто ты? Овечка отвечает: Бе, бе, бе. «Пастух» должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все «овцы» начинают «блеять» и кто-нибудь из них отводит «пастуха» к «овчар- не», а сам возвращается на своё место. «Пастух» снова спрашивает: Где моё стадо? И игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную «овечку». Тогда «пастух» снимает повязку и становится «овечкой», а «овечка» - «пастухом»</p>		
ЯНВАРЬ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с движением для рук; медленный бег</p>	Ходьба, бег	

	2.Самомассаж (теория)		
	3. Игровое упражнение «Снежная баба» (6 мин). Из снега лепится снежная баба, в ней палкой протыкают дырку и пропускают через неё верёвку. Команды с одинаковым числом участников по сигналу ведущего начинают тянуть верёвку, каждая в свою сторону. Побеждает команда, на чью сторону упадёт большая часть снежной бабы	Сила	Снежная баба, верёвка
	4. Игровое упражнение «Весёлые снежинки» (5 мин). Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки» - дети поворачиваются в разные стороны на месте (вправо и влево). На сигнал: «Ветер утих» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза	Бег, вращение туловища	
	5. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)	Бег, прыжки, приседание	Шапочка «зайца»
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег с чёткими поворотами на углах	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» (6 мин). Воспитатель предлагает детям подойти к снеговика и взять каждому по два снежка, затем выстроиться в две шеренги и бросать снежки как можно дальше (желательно поставить ориентир). Воспитатель отмечает наиболее метких детей	Метание	Снежки, снеговик
	3. Игровое упражнение «Кто быстрее до снеговика» (5 мин). Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого в руках по два снежка. По команде воспитателя (<i>указываются конкретно имена детей</i>) дети бегут к снеговика, кладут по одному снежку и возвращаются на место. Отмечают того, кто быстро справился с заданием. Затем бегут другие дети. Упражнение повторяется	Бег	Снеговик, снежки
	4. Подвижная игра «Снежки» (6 мин). Выбирается водящий, он заготавливает снежки. Определяется игровая площадка, за пределы которой нельзя выходить. Водящий старается «запятнать» участников, то есть попасть снежками в играющих, которые бегают по площадке в разных направлениях. Тот, в кого попали, становится помощником водящего и помогает ему стрелять снежками. Игра заканчивается, когда «запятнаны» все участники, находящиеся на площадке	Бег, метание	Снежки
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег змейкой между снежками	Ходьба, бег	Снежки
	2. Игровое упражнение «Кто дальше?» (6 мин). Играющие лепят снежки и выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети бросают снежки как можно дальше. Отмечают тех, чей снежок упал к обозначенному месту	Метание	Снежки
	3. Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (5 мин). Играющие перепрыгивают на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6-10 см), расстояние между которыми 40-50 см	Прыжки	Снежные кирпичики
	4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)	Бег	Маски волка и зайца
IV	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с перестроением в пары и обратно; медленный бег	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Прыжки на двух и на одной ноге к дереву и обратно шагом (5 мин)	Прыжки	
	3. Игровое упражнение «Снайперы» (6 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Метание	Снежки, снежная стенка (вал), кубик (кегли)

	<p>4. Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигналу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придёт первым</p>	Бег, сила	Снежные комы
	Спортивный досуг «Зимние забавы»		
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба и бег змейкой между санками (3 мин)	Ходьба, бег	Санки
	2. Гигиена полости рта (теория)		
	3. Игровое упражнение «Прыжки к ёлке» (5 мин). Дети встают вокруг ёлки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, затем повернуться кругом и шагом вернуться на своё место (2-3 раза)	Прыжки, ходьба	
	4. Игровое упражнение «Метелица» (6 мин). Дети выстраиваются в колонну по одному. Воспитатель - «Метелица», становится впереди колонны. Все берутся за руки, они должны, не разрывая цепочки, в умеренном темпе двигаться за воспитателем друг за другом. Метелица ведёт детей между игровыми постройками на участке, различными предметами, по снежному валу, вокруг снежной бабы и т. д. Через некоторое время все останавливаются, отдыхают и упражнение повторяется	Бег, ходьба	
	5. Подвижная игра «Утят» (6 мин). По середине площадки шнуром выкладывается круг, это «озеро». По краям его стоят дети, это «утята». В «озере» - «щука» (водящий). «Утят» прыжками на двух ногах с берега прыгают в «озеро», также прыжками «плавают» в «озере», но, как только к ним приближается «щука», выпрыгивают на берег. Кто не успел - попадает в зубы «щуки» (отправляется в центр «озера»). Когда «щука» поймает 5-6 детей, выбирается новый водящий. Игра повторяется 4—5 раз	Прыжки, бег	Шнур
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег со сменой направления	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Покружись» (5 мин). Воспитатель предлагает детям построиться в пары (по желанию) и расположиться по всей площадке. По сигналу воспитателя: «Покружись» - пары кружатся сначала в одну, затем в другую сторону (2-3 раза)	Удержание равновесия, вращение туловища	
	3. Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, построившись в шеренгу, располагаются на расстоянии 2,5 м от цели и по сигналу воспитателя бросают 2-3 снежка. Отмечают тех, кто точно попал в цель	Метание	Снежки, кубики (кегли), снежный вал
	4. Подвижная игра «Гонки снежных комов» (6 мин). См. IV неделю января (средняя группа)	Бег, сила	Снежные комы
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и медленный бег по извилистой дорожке	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин). См. I неделю декабря (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	Снежный вал
	3. Игровое упражнение «Ловкие белочки» (6 мин). Воспитатель кладёт толстый канат (или шнур) вдоль площадки. Играющие изображают «белочат», им предлагается прыгать, продвигаясь вперёд и перепрыгивая через канат справа и слева, затем шагом вернуться в свою колонну. Игровое упражнение можно выполнять и двумя колоннами	Прыжки, ходьба	Канат (шнур)

	<p>4. Подвижная игра «Воробушки» (6 мин). На площадке обозначается (выкладывается шнуром) круг диаметром 3-4 м. Дети-«воробушки» располагаются за кругом. В кругу водящий - «кошка». «Воробушки», то впрыгивая в круг, то выпрыгивая из него на двух ногах, «клюют» зёрнышки. «Кошка», бегая, в кругу, не даёт собирать зёрна, ловит «воробушков» (дотрагивается до них рукой). «Воробушки» стараются как можно дольше попрыгать в кругу, увёртываясь от «кошки». Пойманные «воробушки» выходят на один раз из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не попался «кошке». Игра повторяется 3—4 раза</p>	Прыжки	Шнур (канат, круг)
IV	<p>1. Игровое упражнение «Лёгкие снежинки» (3 мин). Ходьба в колонне по одному, с остановкой. На слова воспитателя: «Снежинки закружились» - дети кружатся на месте (руки в стороны) в одну сторону, затем в другую. На слова: «Снежинки полете- ли!» - дети бегут. Игра повторяется</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Зайчата» (5 мин). Дети шеренгой становятся на исходную линию (шнур), они - «зайчата». Им предлагается прыжками достичь «опушки леса». По команде воспитателя: «До опушки!» - «зайчата» прыжками - ноги врозь, ноги вместе - двигаются вперёд до обозначенного места (дистанция - 3 м). Темп упражнения средний</p>	Прыжки	Верёвка
	<p>3. Игровое упражнение «Мышки-норушки» (6 мин). Воспитатель ставит вдоль площадки две стойки и натягивает шнур на высоту 50 см от уровня земли (можно привязать к деревьям). «Мышкам»-детям предлагается пролезть в свои «норки» - подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его и не коснуться руками земли. Если группа малочисленна, то желательно, чтобы все дети выполняли игровое упражнение одновременно. Дети выполняют лазанье под шнур поочередно правым и левым боком (4-5 раз подряд), затем следует пауза, педагог уточняет отдельные моменты выполнения задания. Далее упражнение повторяется</p>	Подлезание	2 стойки, шнур натянутый на высоте 50 см от земли
	День здоровья. День зимних видов спорта		
	<p>4. Подвижная игра «Ловишки- перебежки» (6 мин). Дети делятся на две группы, одни становятся на одной стороне площадки, другие - на другой. На середине водящий. По сигналу ведущего дети перебегают на другую сторону площадки, то есть команды меняются местами, а водящий их ловит. Тот, до кого водящий сумеет дотронуться, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек проводится подсчёт пойманных и выбирается новый водящий. Побеждает тот из водящих, кто сумеет запятнать большее число перебегающих</p>	Бег	
МАРТ			
I	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с выполнением движений для рук; медленный бег</p>	Ходьба, бег, движения рук	
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 1ч.		
	<p>3. Игровое упражнение «Не наступи» (6 мин). Вдоль площадки кладут шнуры (6-8 шт.) на расстоянии одного шага ребёнка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, руки движутся свободно. Главное в данном упражнении - сохранять устойчивое равновесие и не задевать шнуры. Повторить 2-3 раза</p>	Удержание равновесия	Шнуры (6-8 шт.)
	<p>4. Прыжки с разбега через натянутую резинку высотой 15 см (5 мин)</p>	Прыжки	Резинка
	<p>5. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). См. III неделю октября (средняя группа)</p>	Бег, движения рук	Скамейка (гимнастическая стенка)

II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед; медленный бег	Ходьба, прыжки, бег	
	2. Игровое упражнение «Через ручеёк» (5 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	Верёвка, доска
	3. Ходьба по бревну приставным шагом (6 мин)	Удержание равновесия	бревно
	4. Подвижная игра «Бездомный заяц» (6 мин). Из числа играющих выбираются «охотник» и бездомный «заяц». Остальные играющие - «зайцы» - чертят себе круги, и каждый встаёт в свой. Бездомный «заяц» убегает, а «охотник» его догоняет. «Заяц» может спастись от «охотника», забежав в любой круг; тогда «заяц», стоящий в круге, должен сразу же убежать, потому что теперь он становится бездомным и «охотник» будет ловить его. Как только «охотник» поймал (осалил) «зайца», он сам становится «зайцем», а бывший «заяц» — «охотником». Эту игру можно проводить и со всей группой детей. В этом случае круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком круге встает «заяц». Игра проводится по тем же правилам. Через 2-3 минуты по сигналу воспитателя игра прерывается. Один из детей, образующих круг, меняется местом с «зайцем», стоящим внутри круга. Игра возобновляется и повторяется 4-5 раз, с тем чтобы все дети побывали в роли зайца	Бег, прыжки	Обручи
III	1. Ходьба и бег с соблюдением команд воспитателя: через середину площадки к песочнице, от неё по прямой - к кегле, по диагонали и т. д. (4 мин)	Ходьба бег	Кегля
	2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (5 мин). Воспитатель из шнуров выкладывает дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать сначала на одной ноге до конца дорожки (по двум, трём дорожкам) и шагом вернуться в конец своей колонны, при повторении - прыгать на другой ноге	Прыжки ходьба	Шнуры
	3. Перебрасывание мяча через натянутую верёвку и ловля его (6 мин). На середине площадки между деревьями или стойками натягивается верёвка (чуть выше поднятой руки ребёнка). Одна подгруппа детей с мячом в руках выстраивается на исходную линию, на расстоянии 2 м от верёвки. По сигналу воспитателя они перебрасывают мяч, бегут за ним. В это время на исходную линию выходит другая подгруппа, дети первой подгруппы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза	Владение мячом (перебрасывание, ловля), бег	Мячи, верёвка
	4. Подвижная игра «Охотник и зайцы» (6 мин). Выбирают «охотника», остальные дети - «зайцы». «Зайцы» сидят в кустах (на гимнастических скамейках, брёвнах). В 3—4 м от кустов чертят круг - «дом» «охотника». У него 2-3 маленьких мяча. «Зайцы» выбегают из кустов и прыгают по площадке перед «домом» «охотника». По сигналу: «Охотник!» - «зайцы» убегают, а «охотник» стреляет в них - бросает мячи (разрешается только в ноги). Те, в кого «охотник» попал мячом, отходят к «домику охотника». После 1-2 повторений выбирают нового «охотника»	Прыжки, бег	Гимнастическая скамейка (бревно), мячи (2-3 шт.)
IV	1. Ходьба и бег мелким и широким шагом (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну , на середине присесть, встать, хлопнуть в ладоши и пройти до конца бревна (5 мин)	Удержание равновесия, ходьба, приседание	Бревно
	3. Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте (6 мин)	Владение мячом (отбивание)	Мячи

	4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (2-я младшая группа)	Бег, движения рук (вращение, разведение в стороны)	
	Спортивный досуг «Проводы Зимы»		
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне; бег врассыпную, по сигналу дети находят своё место в колонне	Ходьба, бег	
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 2ч.		
	3. Игровое упражнение «Прокати и поймай» (5 мин). Дети выстраиваются в пары и прокатывают обруч друг другу (расстояние 3 м)	Владение обручем	Обручи
	4. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли
	5. Подвижная игра «У медведя во бору» (6 мин). См. IV неделю октября (средняя группа)	Ходьба, бег	
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба змейкой; бег врассыпную	Ходьба, бег	
	2. Подлезание под верёвку, расположенную на высоте 50 см (5 мин)	Подлезание	Верёвка
	3. Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» (6 мин). Прыжки на двух ногах через кубики	Прыжки	Кубики
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6 мин). См. II неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	
III	1. Ходьба и бег (4 мин). Ходьба с остановкой. По сигналу «Лягушки» дети приседают и прыгают со словами «Ква-ква-ква». На сигнал «Аист» дети останавливаются, стоят на одной ноге, руки в стороны; затем выполняют медленный бег	Ходьба, приседания, прыжки	
	2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	3. Игровое упражнение «Точно в цель» (6 мин). Воспитатель раскладывает несколько обручей и предлагает детям встать на расстояние 1,5 м от цели и выполнить метание мешочков способом от плеча несколько раз подряд (один мешочек в руках, два других у ног). После того как дети выполняют метание, воспитатель предлагает взять мешочки и вернуться на исходную линию. Игровое упражнение повторяется	Метание	Обручи, мешочки
	4. Подвижная игра «Догони свою пару» (6 мин). Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза	Бег	
IV	1. Ходьба, бег с высоким подниманием колен, бег врассыпную (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Накинь кольцо» (5 мин). Дети в колонне по одному поочередно набрасывают кольца на колышки	Метание	Кольца, колышки
	3. Игровое упражнение «Мяч через верёвку» (6 мин). Между деревьями или стойками натягивается верёвка (шнур). По обе стороны от неё на расстоянии 2 м встают дети. Они перебрасывают мячи друг другу через верёвку (парами)	Владение мячом (перебрасывание)	Верёвка, мячи

	4. Подвижная игра «Совушка» (6 мин). Выбирается «совушка», остальные дети изображают «бабочек», «птичек» и т. д. По сигналу: «День» - дети бегают по площадке; по сигналу: «Ночь» - все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. «Совушка» выходит из своего «гнезда» и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется	Бег	
	Спортивный досуг «Космонавты – поехали!»		
МАЙ			
I	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен («Лошадки»)	Ходьба, бег	
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 3ч.		
	3. Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (5 мин)	Метание	Мешочки с песком
	4. Ползание по бревну (6 мин)	Лазание	Бревно
	5. Подвижная игра «Зайцы и волк» (6 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)	Бег	
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен («Петушки»); бег с захлестыванием голени	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Попади в корзину» (5 мин). Метание мяча в корзину с расстояния 2 м	Метание	Мячи, корзина
	3. Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеёк» (6 мин). См. III неделю ноября (средняя группа)	Прыжки	2 шнура
	4. Подвижная игра «Удочка» (6 мин). Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга - воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10-15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке, но и против	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
III	1. Ходьба и бег змейкой, в рассыпную, перестроение в пары (3 мин)	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Игровое упражнение «Кто не уронит» (6 мин). Отбивание мяча об землю одной рукой и ловля его двумя руками	Отбивание мяча, ловля	Мячи
	3. Игровое упражнение «Не задень» (5 мин). Прыжки на двух ногах между предметами змейкой	Прыжки	Ориентиры
	4. Подвижная игра «Пробеги тихо» (6 мин). Дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на противоположный конец площадки до условного места (черты). Если водящий услышит, он говорит: «Стой!» - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, какая подгруппа бежала. Если он указал правильно, дети отходят в сторону, если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все три подгруппы. Выигрывает та подгруппа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить. При повторении игры выбирают нового водящего	Бег	
IV	1. Ходьба и бег с изменением направления движения, со сменой ведущего (3 мин)	Ходьба, бег	

<p>2. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю» (6 мин). Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упражнение, другая - второе. На земле чертят линию или кладут верёвочку. На расстоянии 1-1,5 м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребёнок бежит, собирает их и передаёт следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания</p>	Метание, бросание	Мячи, кегли
<p>3. Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» (5 мин). Воспитатель выкладывает из шнуров 2 дорожки, дети выстраиваются в 2 колонны и поточно друг за другом прыгают на двух ногах</p>	Прыжки	Шнуры
<p>4. Подвижная игра «Прятки» (6 мин). Воспитатель предлагает детям спрятаться (за кусты, беседку и т. д.), а сам закрывает глаза. Через некоторое время он спрашивает: «Все спрятались?» Дети отвечают: «Да!» Педагог ищет детей, делая вид, что не может найти ребят. Найдя нескольких детей, он говорит: «Вот они, наши дети». В это время другие выбегают, остальных ребят ищут все вместе. Водящим может быть и ребёнок</p>	Бег	
<p>Спортивный досуг «Ч удо шарики»</p>		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
3.	Спортивная площадка	300
6.	Спортивные уголки на группах	7

Методическая литература

№	Автор	Название	Издание
1.	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М.: Просвещение, 1973
2.	Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4,4-5, 5 – 6, лет	М.: Просвещение, 2003
3.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ»	«Детство-пресс», 2000
4.	Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р.	Здоровьеформирующее физическое развитие	«Владос». 2001
5.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура -дошкольникам (Старший, средний, младший возраст)	Москва. 2001
6.	Зареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Москва. 2012
7.	Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.	«Физкульт- привет минуткам и паузам»	«Детство пресс»,2004
8.	Муллаева Н.В.	Конспекты –сценарии занятий по физической культуре для дошкольников	«Детство пресс», 2010
9.	Шебеко В.Н. Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М., Просвещение, 2001
10.	Деркунская В.А.	Образовательная область «Здоровье»	«Детство пресс»,2012
11.	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	«Детство пресс»,2012
12.	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство пресс»,2012
13.	Сулим Е.В.	Детский фитнес (3-5 лет)	ООО «ТЦ Сфера» 2014

14.	Власенко Н.Э.	Фитбол –гимнастика в Физическом воспитании детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2015
15.	Подольская Е.И.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	«Учитель», 2009
16.	Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	«Детство пресс»,2011
17.	Доронова Т.Н.	Детский сад: Будни и праздники	«Линка- пресс» 2006
18.	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	«Детство пресс»,2013
19.	Желобкович Е.Ф.	Физкультурные занятия в детском саду (ср. гр.)	М., Скрипторий 2003
20.	Бойкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересылкина Т.М.	Реализация образовательной области «Физическое развитие»	Волгоград, 2016
21.	Недовесова И.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	«Детство пресс»,2014
22.	Шебеко В.И.	Вариативные физкультурные занятия в детском саду	Институт психотерапии 2003
23.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.	Игры и развлечения детей на воздухе	М., Просвещение, 1983
24.	Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1990
25.	Железнова Е.Р.	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	«Детство пресс»,2013
26.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста	«Учитель» 2012
27.	Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей	«Учитель» 2016
28.	Громова С.П.	Здоровый дошкольник. Методические рекомендации для дошкольных образовательных учреждений.	Рекомендовано к изданию диссертационным советом Института семьи и детства РАО, 1997 год. Переиздано, 2012г. Калининград, 2023

Дидактический материал

№	наименование	количество
1	подвижные игры «Пройди по следам»	1
2	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиров», «Режим дня».	1
3	карточки с изображением упражнений	1
4	атрибуты к подвижным играм	
5	картотека к основным видам движений	1
6	картотека по подвижным играм	1
7	картотека утренней гимнастики	1
8	Плакат «Тело человека»	1
9	Мультфильмы : 1. Мойдодыр (1954г) 2. Птичка Тари (1976г) 3. Про бегемота, который боялся прививок (1966г) 4. Королева зубная щетка (1962г)	видеоресурсы

	5. Неумойка (1964г) 6. Шайбу! Шайбу! 7. Необыкновенный матч 8. Спортландия 9. Утенок, который не умел играть в футбол 10. Баба Яга против. 11. Смешарики 12. Ми-ми-мишки 13. Маша и Медведь 14. Белка и стрелка. Спортивная команда	
10	Здоровый образ жизни: 1. Виды спорта. 2. Я и мое тело 3. Великие спортсмены России.	видеоресурсы

Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2 шт
2	доска гладкая с зацепами	1 шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2 шт
5	куб большой	3 шт
6	куб малый	3 шт
7	кольцеброс	1 шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.