

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: 6-7 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 с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Планируемые результаты:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

### Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
6-7 лет	Сентябрь- май	9 месяцев	12 раз в месяц	30 минут	144

### Учебное планирование

№ Раздела	Кол-во часов
Раздел 1 <b>Основная гимнастика</b>	34
Раздел 2 <b>Подвижные игры</b>	32
Раздел 3 <b>Спортивные упражнения</b>	32
Раздел 4 <b>Формирование основ здорового образа жизни</b>	8
Раздел 5 <b>Активный отдых (досуги, походы)</b>	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>

### Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

**Основные движения** Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;

прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель;). забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

### **Ползание, лазанье .**

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками ); влезание по канату на доступную высоту.

### **Ходьба.**

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

### **Бег.**

Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 23 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

### **Прыжки.**

Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево, вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

### **Упражнение в равновесии.**

Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

### **Общеразвивающие упражнения**

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в

пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

### **Ритмическая гимнастика.**

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг полки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двухтрех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения .**

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Подвижные игры.**

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

### **Спортивные игры.**

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4- 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

### **Спортивные упражнения.**

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 до 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Формирование основ здорового образа жизни.**

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги. (2 раза в год), Педагоги организуют праздники продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр -эстафет, спортивных игр, на

базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально танцевальные ритмические упражнения, творческие задания, упражнения, импровизацию,

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки

### Тематическое планирование

Не-деля	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>I</b>	<b>1. Ходьба</b> обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, в приседе(5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	
	<b>2. Дыхательная гимнастика (теория)</b>		
	<b>3. Подвижная игра «Салка на одной ноге» (10 мин).</b> Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно кладёт одному в руки платочек. По команде: «Раз, два, три, смотри!» - дети открывают глаза. Стоя на одном месте, они внимательно смотрят друг на друга. Игрок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся, берёт платочек и идёт водить. Он быстро поднимает платок вверх и говорит: «Я салка!» Игра повторяется	Прыжки на одной ноге	Платочек
	<b>4. Подвижная игра «Круговая лапта» (10 мин).</b> Игроки делятся на две команды. Одна выходит на середину площадки, игроки другой команды стоят по её краям или по кругу. Они бросают мяч, стараясь «осалить» игроков первой команды, те увёртываются от мяча. В кого мяч попал, тот выходит из игры. Когда всех выбивают из круга, команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая выбить «противника» из круга меньшим количеством бросков	Бег с увёртыванием, метание	Мяч

II	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба обычная; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, сгибая ноги в коленях	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Догони свою пару» (10 мин).</b> См. III неделю апреля (средняя группа)	Бег	
	<b>3. Подвижная игра «Волк во рву» (10 мин).</b> Посередине площадки, поперёк её, двумя параллельными линиями, выложенными из песка, шишек, мелких палочек на расстоянии 1 м одна от другой, обозначается ров. В нём находится водящий, он изображает «волка». Остальные играющие - «козы». Они живут на одном краю полянки. На противоположном её краю находится поле, на котором «козы» пасутся. По словам воспитателя: «Козы, в поле, волк во рву!» - играющие бегут в поле, перепрыгивая по до- роге через ров. «Волк» бегает во рву, старается поймать (осалить) прыгающих «коз» - детей. «Осаленные» отходят на время в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Все бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. Если ребёнок попадёт ногой в ров, он тоже считается пойманным. После нескольких перебежек выбирается другой водящий - «волк», и игра начинается снова	Бег, прыжки	Шишки (мелкие палочки, 2 верёвки)
III	<b>1. Ходьба</b> по бревну приставным шагом с подниманием ноги вперёд и хлопком под ней (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Бревно
	<b>2. Подвижная игра «Охотники и звери» (15 мин).</b> Играющие образуют круг, взявшись за руки. Рассчитавшись на первый-второй, они делятся на «охотников» и «зверей». «Охотники» остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся «зверей». Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время «охотники» подсчитывают «осаленных» детей. Играющие меняются ролями	Бег, владение мячом (бросание)	Мяч
	<b>3. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин).</b> Несколько детей становятся друг за другом на расстоянии 5-6 шагов. Они принимают устойчивое положение, выставляя одну ногу вперёд, сгибают её в колене, немного наклоняются и опираются о неё двумя руками. Другие играющие по очереди разбегаются, опираются на плечи стоящих детей и перепрыгивают через них, широко разводя ноги в стороны. Потом играющие меняются ролями. Тренироваться в выполнении этого упражнения лучше всего парами	Прыжки	
IV	<b>1. Ходьба, бег, ползание (5 мин).</b> Ходьба обычная, скрестным шагом, гимнастическими шагами; бег лёгкий и стремительный; ползание на четвереньках по бревну	Ходьба, бег, ползание	Бревно
	<b>2. Подвижная игра «Чья пара дальше всех?» (5 мин).</b> Дети встают парами спиной друг к другу. По сигналу воспитателя делают по 3 прыжка каждый в свою сторону. Подводится итог: чья пара прыгнет в обе стороны дальше других?	Прыжки	
	<b>3. Игровое упражнение «Кого назвали, тот ловит мяч» (10 мин)</b>	Ловля мяча	Мяч
	<b>4. Игровое упражнение «Через бревно» (5 мин).</b> По одному по очереди дети перепрыгивают через лежащее на земле и очищенное от сучьев бревно, опираясь о него руками (с места и с небольшого разбега)	Прыжки	Бревно
	<b>Досуг: Делай с нами, делай, как мы, делай лучше нас!</b>		
<b>ОКТАБРЬ</b>			



I	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба обычная; совершая различные движения руками; лёгкий бег, спиной вперёд, сохраняя направление и равновесие	Ходьба, бег, удержание равновесия	
	<b>2. Закаливание (теория)</b>		
	<b>3. Подвижная игра «Заполни ямку» (10 мин).</b> В небольшую яму забрасывают шишки до тех пор, пока она не наполнится до краёв. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько ямок. Чья группа быстрее засыплет яму шишками?	Бросание	Шишки
	<b>4. Подвижная игра «Лиса и куры» (15 мин).</b> В качестве «наседа» можно использовать лежащее на земле бревно или несколько ветвистых деревьев. Играющие, изображающие «кур», расходятся по площадке, подпрыгивают, похлопывают «крыльями»-руками, ищут зёрна. За ними внимательно следит водящий - «лиса», прячась за деревьями. По указанию воспитателя «лиса» начинает тихонько подбираться к «курам». Один из играющих, изображающий «петуха», громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!» По этому сигналу «куры» убегают, взлетают на «наседы». «Петух» храбрится, наблюдает за порядком и поэтому взлетает на «насед» последним. «Лиса» подбегает к «курам», ловит ту из них, которая не сумеет удержаться на «насед» или просто не успеет на него взлететь. «Лиса» уводит свою добычу в «лес», но по пути ей неожиданно встречается «охотник» с ружьём (воспитатель). Испугавшись, «лиса» выпускает «птицу» и убегает, а «курица» возвращается «домой». Самыми ловкими окажутся те, кто не попадётся в лапы «лисы»	Бег, лазание, прыжки	Маска лисы, бревно (ветвистые деревья)
II	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба обычная, с выпадами, в приседе; лёгкий бег, бег змейкой между колёс, с прыжками	Ходьба, бег, прыжки	
	<b>2. Подвижная игра «Медведь и пчёлы» (15 мин).</b> См. III неделю марта (старшая группа)	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
	<b>3. Подвижная игра «Кто бросит выше?» (10 мин).</b> Предлагается перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево	Метание	Шишки
III	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба обычная, приставным шагом; лёгкий бег, с мячом, чередование бега с ходьбой	Ходьба, бег, отбивание мяча	Мячи по количеству детей
	<b>2. Подвижная игра «Попади» (10 мин).</b> С указанного воспитателем расстояния дети по очереди бросают по 5 еловых шишек, стараясь попасть ими в пенёк. При этом считают, кто сколько раз попадёт в цель	Метание	Шишки

	<p><b>3. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» (15 мин).</b> Посредине площадки втыкают в землю палочку. Около неё, закрыв глаза, становится водящий, в руках у него короткая палочка. Он громко и медленно считает до 10, за это время остальные разбегаются и прячутся. Закончив считать, водящий открывает глаза, стучит палочкой по палочке-выручалочке и говорит: «Палочка пришла, ни- кого не нашла». После этого начинает искать спрятавшихся. Заметив кого-нибудь, он громко произносит: «Палочка-выручалочка, <i>(называется имя)</i> нашла» - и бежит к палочке. Найденный тоже бежит к палочке, стараясь обогнать водящего, первым дотронуться до палочки и сказать: «Палочка-выручалочка, выручи меня!» Если он успевает это сделать, то считается вырученным, если нет, то выходит из игры. Водящий старается найти всех спрятавшихся детей и вывести их из игры. Сделать это очень трудно, так как любой из прячущихся может быстро и незаметно для водящего подбежать к палочке-выручалочке и попросить: «Палочка-выручалочка, выручи всех!», и все раньше найденные дети считаются вырученными</p>	Бег	Палочки, повязка
IV	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба обычная, парами; лёгкий бег, через препятствия (кубы), не задевая их, сохраняя скорость; челночный бег</p>	Ходьба, бег	Кубы высотой 10 см
	<p><b>2. Игровое упражнение «Кто впереди?» (10 мин).</b> Дети располагаются друг за другом. По сигналу бегут колонной во- круг площадки в среднем темпе. Через некоторое время воспитатель называет кого-нибудь из играющих, ребёнок говорит: «Я впереди!» - выходит из колонны и, обогнав всех, становится впереди. Он ведёт колонну до тех пор, пока воспитатель не вызовет следующего</p>	Бег	
	<p><b>3. Игровое упражнение «В парах» (15 мин).</b> Дети становятся парами и перекатывают мяч друг другу, отбивая его то правой, то левой ногой. При этом не отпускать мяч от себя далеко</p>	Отбивание мяча ногой	Мячи
	<b>День Здоровья</b>		
<b>НОЯБРЬ</b>			
I	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба; лёгкий бег, перестроение в пары</p>	Ходьба, бег, перестроение	
	<b>2. Осанка. Стопа. (теория)</b>		
	<p><b>3. Подвижная игра «Ударь точно» (10 мин).</b> Стоя в кругу, играющие по очереди стараются выбить мячом расположенную в центре круга мишень</p>	Отбивание мяча ногой	Мяч, мишень
	<p><b>4. Подвижная игра «Бабочки, лягушки и цапли» (15 мин)</b> Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут руками, кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесёт: «Снова побежали!», дети начинают бегать по площадке в произвольных направлениях</p>	Бег, махи руками, повороты туловища	
II	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба; лёгкий бег змейкой</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Подвижная игра «Жеребята» (5 мин).</b> Дети встают в круг друг за другом. Согнув руки в локтях ладонями книзу, они, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней. По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем «жеребята» идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, снова начинают бег (можно в обратную сторону)</p>	Бег, ходьба	

	<p><b>3. Игра малой подвижности «Мяч в кругу» (10 мин).</b> Небольшая группа располагается по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает мяч и возвращает его водящему</p>	Отбивание мяча ногой	Мяч
	<p><b>4. Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка» (5 мин).</b> Встав шеренгой, дети одновременно сначала делают по 3 прыжка. Кто окажется дальше всех? Затем делают 5 прыжков и т. д.</p>	Прыжки	
	<p><b>5. Игра малой подвижности «Каких листьев больше?» (5 мин).</b> Дети расходятся по площадке и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких меньше. Воспитатель объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растёт в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть</p>	Ходьба, приседание	
III	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба с заданием для рук, лёгкий бег</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Игровое упражнение «Лесное троеборье» (15 мин).</b> Детям предлагается обежать 2-3 расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и спрыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле, взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки попасть не удаётся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадёшь. Только после этого можно бежать к финишу</p>	Бег, метание, удержание равновесия, прыжки	Корзина, шишки, бревно
	<p><b>3. Подвижная игра «Прыгаем по кругу» (10 мин).</b> На площадке раскладываются обручи. Все встают левым (правым) боком к своему обручу, кладут руки на пояс и по указанию воспитателя начинают прыгать на одной или двух ногах вокруг своего обруча. Когда воспитатель скажет: «Стоп!», немного отдыхают, потом опять прыгают вокруг обручей в противоположном направлении. После этого упражнения обручи используют для игры «Займи обруч!». Все играющие передвигаются по площадке, отбегая подальше от обручей. По сигналу воспитателя дети бегут к обручам и становятся в них (обручей должно быть столько, чтобы один из играющих остался без места). Игра повторяется</p>	Прыжки	Обручи
IV	<p><b>1. Ходьба и прыжки (5 мин).</b> Ходьба, прыжки с продвижением вперёд, с пронесением мешочка на голове (1 круг)</p>	Ходьба, прыжки, удержание равновесия	Мешочки
	<p><b>2. Подвижная игра «Лесные пятнашки» (15 мин).</b> Дети играют в пятнашки со следующими условиями: нельзя «салить» игрока, прижавшегося спиной к дереву; нельзя салить двоих играющих, если они взяли за руки и окружили дерево; нельзя «салить» тех, кто сумел обхватить дерево руками или повиснуть на нём</p>	Бег	
	<p><b>3. Игровое упражнение «Кто прыгает?» (10 мин).</b> Играющие стоят по кругу, воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые могут прыгать или не могут прыгать, при этом поднимает руки вверх. Например, воспитатель говорит: «Лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает» и т. п. По условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае, если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать</p>	Прыжки	
	Досуг: День народного единства. Праздник дружбы!		
ДЕКАБРЬ			

I	<b>1. Ходьба и бег (7 мин).</b> Ходьба по шнуру, выложенному в форме змейки, квадрата, треугольника, приставляя пятку к носку; бег в умеренном темпе	Ходьба, бег	Шнур
	<b>2. Самомассаж (теория)</b>		
	<b>2. Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет»</b> (в прыжковой яме или на снегу) (8 мин)	Прыжки	
II	<b>3. Подвижная игра «Вышибалы»</b> (15 мин). Водящий (вышибала) бежит по игровой площадке, стараясь попасть снежком в играющих, которые уворачиваются или убегают подальше. Задача вышибалы - запятнать как можно больше участников. Игроки могут ловить брошенный в них снежок и, когда им это удаётся, становятся вышибалами. Побеждает водящий, запятнавший снежком большее число участвующих в игре	Бег, бросание и ловля снежков	Снежки
	<b>1. Ходьба и бег (8 мин).</b> Ходьба на носках и пятках; бег с прыжками на одной и другой ноге, бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег, прыжки	
	<b>2. Ходьба</b> с мешочком на голове с перешагиванием предметов (7 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Мешочки с песком, кубы
III	<b>3. Игра малой подвижности «Снежная карусель»</b> (15 мин). См. III неделю января (старшая группа)	Ходьба, бег со сменой направления	Снежный вал, корзинка со снежками
	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба с выпадами вперёд; бег трусцой	Ходьба, бег	
	<b>2. Подвижная игра «Загони льдинку в ворота»</b> (10 мин). Играющие сооружают на площадке ворота из снега или обозначают их прутиками, палочками. Они становятся в 4—5 шагах от ворот и стараются клюшкой загнать в них льдинку	Владение клюшкой	Льдинка, ориентиры
IV	<b>3. Игровое упражнение «Хоккеист»</b> (15 мин). Вести шайбу клюшкой с обведением шайбы вокруг предметов	Вожделение шайбы вокруг предметов	Клюшка, шайба, кубы
	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба боком приставным шагом вправо, влево; бег галопом	Ходьба, бег	
	<b>2. Метание</b> снежков на дальность (10 мин)	Метание	Снежки
	<b>3. Подвижная игра «Чья пара скорей?»</b> (15 мин). Дети образуют два звена, в каждом из них распределяются на пары, становясь друг за другом. По сигналу воспитателя две первые пары детей, взявшись за руки, быстро бегут в сторону снеговика, стараясь обогнать одна другую. Пробежавшие пары возвращаются и становятся в конце колонны, бегут следующие пары	Бег	Снеговик
	Досуг: Ловкие, смелые, сильные, умелые. День героев Отечества		
<b>ЯНВАРЬ</b>			
II	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба; медленный бег по кругу	Ходьба, бег	
	<b>2. Гигиена полости рта (теория)</b>		

	<p><b>3. Подвижная игра «Ловишки парами» (5 мин).</b> Выбирают двух водящих. Они берутся за руки. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Водящие, не расцепляя рук, ловят детей, дотрагиваясь до них. Пойманные уходят с площадки. Когда будет поймано 5- 6 детей, выбираются новые водящие. Игра повторяется 4- 5 раз. В конце отмечают дети, не попавшиеся ловишкам</p>	Бег	
	<p><b>4. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин).</b> Дети с помощью клюшки, обводя шайбу вокруг флажков, загоняют её в лунку</p>	Владение клюшкой	Флажки клюшки
	<p><b>5. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» (10 мин).</b> См. I неделю декабря (старшая группа)</p>	Бег	
III	<p><b>1. Игровое упражнение «Собери жёлуди» (5 мин).</b> Ребёнок броском рассыпает жёлуди, затем подбрасывает один жёлудь вверх, этой же рукой собирает жёлуди в кучу и ловит подброшенный</p>	Подбрасывание	Жёлуди, корзинка
	<p><b>2. Подвижная игра «Два Мороза» (5 мин).</b> Дети делятся на 2 группы и располагаются на противоположных сторонах игровой площадки. В середине площадки помещаются двое водящих (два Мороза). Они обращаются к ребятам со словами: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Мороз Красный Нос, Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дорожку пуститься? Все ребята отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этих слов дети перебегают на разные стороны площадки, то есть 2 группы меняются местами. Морозы их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается</p>	Бег	Маски Морозов
	<p><b>3. Игровое упражнение «Сбей кегли» (10 мин).</b> Дети по очереди сбивают кегли, расположенные в шахматном порядке в два ряда на расстоянии 4 и 5 м</p>	Бросание	Кегли, биты
	<p><b>4. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» (10 мин).</b> См. II неделю января (подготовительная группа)</p>	Владение клюшкой	Флажки, клюшки, шайбы
IV	<p><b>1. Ходьба; бег</b> в заданном направлении (5 мин)</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Игровое упражнение «Кто быстрее перебежит через болото с помощью трёх дощечек» (10 мин).</b> Дети делятся на две команды. Пара детей из каждой команды перебирается через «болото» с помощью трёх дощечек</p>	Бег	3 дощечки

	<p><b>3. Подвижная игра «Перебежки со снежками» (5 мин).</b>  На двух коротких противоположных сторонах площадки линиями, проведёнными на расстоянии 1-1,5 м от краёв, обозначаются два го- рода. Половина детей находится в одном из них. Параллельно двум другим сторонам площадки проводятся две линии на расстоянии 6-7 м друг от друга. Вдоль этих линий (по обеим сторонам) на равном расстоянии стоит другая половина детей. Они лепят по 6-7 снежков (если погода не позволяет, то используют мешочки с песком). Дети первой группы по одному начинают перебегать из одного города в другой, а стоящие сбоку стараются попасть снежком (мешочком) в перебегающего. Целиться в голову запрещается. После 2-3 перебежек из города в город дети меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая попасть в большее число перебегающих</p>	Бег, метание	Снежки (мешочки с песком)
	<p><b>4. Игровое упражнение «Чья команда быстрее переберётся через болото?» (10 мин).</b>  Дети делятся на две команды. Каждый участник команды действует с двумя дощечками</p>	Бег	Дощечки
	<b>Досуг: День Снеговика.</b>		

## ФЕВРАЛЬ

<b>I</b>	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба; медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Что я знаю про свой организм Ч.1. (теория)</b></p>		
	<p><b>3. Игровое упражнение «Кольцеброс» (10 мин).</b> См. IV неделю ноября (старшая группа)</p>	Метание	Кольца кольцебросы
	<p><b>4. Подвижная игра «Сохрани пару» (5 мин).</b>  Дети парами пробегают заданное расстояние. В конце забега ставится препятствие высотой 70 см, под которым каждой паре детей не- обходимо подлезть</p>	Бег, пролезание	Препятствие высотой 70 см
	<p><b>5. Игровое упражнение «След в след» (10 мин).</b>  Ходьба по снежному валу</p>	Удержание равновесия	Снежный вал
<b>II</b>	<p><b>1. Ходьба</b> по скользкой поверхности приставными шагами (5 мин)</p>	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<p><b>2. Подвижная игра «Мы - весёлые ребята» (10 мин).</b> См. I неделю декабря (старшая группа)</p>	Бег, прыжки	Снежный вал (сугроб)
	<p><b>3. Игровое упражнение «Спортивные лошадки» (10 мин).</b> Посредине площадки в кругу положены обручи, это «стойла». Во- круг стоят дети, это спортивные «лошадки». Обручей на 2-3 меньше, чем детей. Дети изображают выезд спортивных «лошадей». По команде: «Шагом» - дети идут по краям площадки, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. По команде: «Поворот» - дети поворачиваются кругом и идут в противоположном направлении. По команде: «Рысь» - дети бегут по краям площадки. По команде: «Шагом» - дети идут, снова высоко поднимая колени. Так повторяется 2-3 раза. По команде: «В стойло» - дети-«лошадки» быстро бегут, стараясь занять любое «стойло». Игра повторяется 4-5 раз. Воспитатель отмечает детей, хорошо и быстро выполняющих команды</p>	Ходьба с высоким подниманием колен, повороты, бег	Обручи
	<p><b>4. Игровое упражнение «След в след» (5 мин).</b> См. I неделю февраля (подготовительная группа)</p>	Удержание равновесия	

III	<b>1. Игровое упражнение «Ходьба по бровкам и скользким поверхностям»</b> (5 мин)	Удержание равновесия	Бровки, ледяные дорожки
	<b>2. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель»</b> (10 мин). Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки	Метание	Снежки санки
	<b>3. Подвижная игра «Два Мороза»</b> (10 мин). См. III неделю января (подготовительная группа)	Бег	Маски двух Морозов
	<b>4. Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики»</b> (5 мин)	Прыжки	Снежные валики
IV	<b>1. Ходьба</b> по скользким поверхностям (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Ледяные дорожки
	<b>2. Подвижная игра «Дорожка препятствий»</b> (25 мин). Дети выполняют цепь препятствий: бег 10 м, метание в даль (мешочка, снежка) через крепость, скольжение по ледяной дорожке, в конце которой взять лединку и загнать клюшкой в ворота	Метание вдаль, скольжение подорожке, бег	Мешочек с песком, лединка, клюшка
	<b>Праздник: Защитники Отечества.</b>		
<b>МАРТ</b>			
I	<b>1. Ходьба</b> в колонне, между снежными валиками (5 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Снежные валики
	<b>2. Что я знаю про свой организм Ч.2. (теория)</b>		
	<b>2. Подвижная игра «Два Мороза»</b> (5 мин). См. III неделю января (подготовительная группа)	Бег	Маски Двух Морозов
	<b>3. Игровое упражнение «Нагрузи санки»</b> (10 мин). Один ребёнок везет санки, другие дети бросают снежки, стараясь попасть в санки	Метание в движущуюся цель	Снежки, санки
	<b>4. Скольжение</b> по ледяным дорожкам с преодолением снежного препятствия (10 мин)	Удержание равновесия	Ледяные дорожки
II	<b>1. Подвижная игра «Перелёт птиц»</b> (5 мин). См. III неделю октября (средняя группа)	Бег, движения рук	Маски птиц, скамейка
	<b>2. Игровое упражнение «Загони лединку в ворота клюшкой»</b> (10 мин)	Владение клюшкой	Льдинки, клюшки
	<b>3. Игровое упражнение «Передай лединку партнёру, подпрыгивая на одной ноге»</b> (10 мин)	Удержание равновесия	Льдинки
	<b>4. Игровое упражнение «Метание снежков в цель»</b> (5 мин)	Метание	Снежки
III	<b>1. Ходьба и бег</b> (5 мин). Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах; медленный бег	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой»</b> (5 мин)	Отбивание мяча	Мячи, ракетки

	<p><b>3. Игра-эстафета «Отмерялки» (10 мин).</b> Дети делятся на 4-5 команд. Команды в колоннах стоят у одной черты. Дети, стоящие первыми, по сигналу воспитателя прыгают с места в длину. По их пяткам проводится черта, от неё прыгает следующий и т. д. Побеждает команда, последний игрок которой оказался дальше других</p>	Прыжки	
	<p><b>4. Игровое упражнение «Задень колокольчик» (10 мин).</b> Устанавливается тренажник, к которому на нитке прикрепляется колокольчик. Ударяя ракеткой по шарiku, необходимо прогонять его через тренажник так, чтобы колокольчик зазвенел. Можно играть вдвоём, втроём, расположившись по разные стороны тренажника</p>	Управление теннисной ракеткой	Колокольчик, ракетка, шарик
IV	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба; лёгкий бег змейкой; ходьба с перестроением в три колонны</p>	Ходьба, бег, перестроение	
	<p><b>2. Игровое упражнение «Набрось кольцо на колпак» (5 мин)</b></p>	Метание	Кольца, колпак
	<p><b>3. Подвижная игра «Перебежки» (10 мин).</b> Выбирается водящий, который показывает детям флажки жёлтого, синего или зелёного цветов. Дети выполняют различные упражнения при показе флажков. Жёлтый флажок - обычный бег, синий флажок - продвижение прыжками с ноги на ногу, зелёный флажок - прыжки на двух ногах. Водящий пользуется этими же движениями</p>	Бег, прыжки	Флажки разных цветов
	<p><b>4. Игровое упражнение «Сбей колпак» (10 мин).</b> На расстоянии 4 м от детей располагают колпаки в шахматном порядке. Под каждым колпаком находится фант. При попадании в колпак ребёнок фант забирает. Сбивание можно проводить ватными снежками</p>	Метание	Колпак, ватные снежки
	<b>Поход: Мы здоровье сбережем.</b>		
<b>АПРЕЛЬ</b>			
I	<p><b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба по кругу с чёткими поворотами, медленный бег</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Что я знаю про свой организм Ч.3. (теория)</b></p>		
	<p><b>2. Подвижная игра «Космонавты» (10 мин).</b> По краям площадки обозначаются контуры ракет (двух-, четырёхместные). Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посредине площадки дети-«космонавты», взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам. На какую захотим, На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет. С последним словом дети опускают руки и бегут занимать места в «ракете». Те, кому не хватило места в «ракетах», остаются на «космодроме», а те, кто сидит в «ракетах», поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полёта вместо рассказа об увиденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в «космос», и др. В игре можно использовать также специально сделанные «ракеты»</p>	Бег	3 разноцветных флажка



	3. <b>Подвижная игра «Перебежки»</b> (10 мин). См. IV неделю марта (подготовительная группа)	Бег, прыжки	Флажки: жёлтый, синий, зелёный
	4. <b>Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?»</b> (5 мин)	Прыжки	Верёвка
II	1. <b>Подвижная игра «Караси и щука»</b> (10 мин). См. III неделю июля (старшая группа)	Бег с увёртыванием, приседания	Маски карася и щуки
	2. <b>Игровое упражнение «Кто попадёт с самого дальнего расстояния?»</b> (8 мин). Дети метают мешочки с песком в мишень с разных расстояний: всё дальше и дальше от мишени	Метание	Мишень, мешочки с песком
	3. <b>Игровое упражнение «Задень колокольчик»</b> (7 мин). См. III неделю марта (подготовительная группа)	Подбрасывание мяча ракеткой	Колокольчик, мяч, ракетка
	4. <b>Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте?»</b> (5 мин)	Прыжки	Верёвка
III	1. <b>Ходьба и бег</b> в заданном направлении (5 мин)	Ходьба бег	
	2. <b>Игровое упражнение «Попади в лунку»</b> (8 мин). Метание мешочка с песком в лунку	Метание	Мешочки с песком
	3. <b>Подвижная игра «Круговая лапта»</b> (10 мин). На земле чертят круг - это «город» (он может быть и другой формы). Дети делятся на две равные группы. Согласно жребию одна из них располагается в «городе». Другая «полевая» - водящая - остаётся за кругом. Полевые игроки - водящие - отходят от «города» с мячом, и один из них его прячет. Затем они возвращаются к «городу», держа руки за спиной, кто в карманах, кто под рубашкой, чтобы нельзя было догадаться, у кого мяч. Все они бегают вокруг «города» и приговаривают: «Я кого-то ударю, я кого-то ожгу!» или «Ожгу- ожгу!» Тот, у кого мяч, ждёт удобного момента, чтобы осалить одного из игроков «города». Если он бросил мяч и промахнулся, игроки «города» кричат: «Сгорел, сгорел!» - и бросавший мяч выходит из игры. Если удар удачный, то полевые игроки разбегаются, запятнанный берёт мяч и бросает его в убегающих соперников. Ему нужно отыграться, запятнать одного из полевых игроков, чтобы команда «города» осталась на месте. Если он не запятнает, играющие меняются местами. Полевые игроки вновь прячут мяч. Игрок «города» может поймать брошенный мяч, в этом случае он не считается осаленным. Игра продолжается до тех пор, пока одна группа не потеряет всех игроков. Можно сократить игру по времени и закончить, когда в «городе» останется половина играющих. Правила: игрок «города» пятнает убегающих, не сходя с того места, где поднял мяч; игроки «поля» не должны заходить за границу «города»; игрокам водящей команды не разрешается задерживать мяч	Метание, бег	Щит, мяч
	4. <b>Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше»</b> (7 мин)	Метание	Мяч

IV	<p><b>1. Подвижная игра «Полоса препятствий» (15 мин).</b>  Дети делятся на 3 равные команды и по очереди преодолевают полосу препятствий: подлезание под шнур, подпрыгивание до висящего колокольчика, метание в корзину, ходьба по бревну. Игра проводится по типу эстафеты, когда ребёнок выполняет одно движение и передаёт эстафету другому</p>	Подлезание, подпрыгивание, ходьба, удержание равновесия	Мячи, бревно, колокольчик, шнур (веревка)
	<p><b>2. Игровое упражнение «Кто дольше не потеряет мяч?» (5 мин).</b>  Дети отбивают мяч рукой об землю</p>	Отбивание мяча	Мячи
	<p><b>3. Игра-эстафета «За мячом» (10 мин).</b>  В центре площадки проводятся две черты на расстоянии 3 м друг от друга. Дети делятся на 2 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на 2 группы, которые выстраиваются в колонны у черты одна против другой. У детей, стоящих впереди групп с одной стороны, в руках по мячу. По команде воспитателя: «Начали!» - они бросают мяч первым детям, стоящим напротив, а сами бегут через 2 черты и встают в конец противоположной колонны. Поймавшие мяч в свою очередь бросают его стоящему впереди группы напротив (а он продвигается к черте) и бегут через 2 черты в конец противоположной группы. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не поменяются местами (не окажутся на противоположной стороне).  Выигрывает команда, сделавшая меньше ошибок или быстрее закончившая перестроение (повторить 2-3 раза)</p>	Владение мячом (бросание и ловля), бег	Мячи
	<b>Досуг: ГТО-шки</b>		
<b>МАЙ</b>			
I	<p><b>1. Ходьба и бег (7 мин).</b>  Ходьба обычная, крестным шагом, спиной вперёд, ритмичное притоптывание во время ходьбы; бег с захлестыванием, медленный непрерывный бег</p>	Ходьба, бег	
	<b>2. Игровое упражнение «По бревну» (8 мин)</b>	Ходьба, удержание равновесия	Бревно
	<p><b>3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин).</b>  Бросание мяча вверх, о землю, ловля мяча двумя руками не менее 20 раз, передача и перебрасывание мяча друг другу</p>	Бросание и ловля мяча	Мяч по количеству детей
	<p><b>4. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин).</b>  См. IV неделю сентября (подготовительная группа)</p>	Прыжки	Очищенное от сучьев бревно
II	<p><b>1. Ходьба и бег (7 мин).</b>  Ходьба с чёткими поворотами на углах; медленный бег, бег с прыжками с одной ноги на другую, приставным шагом</p>	Ходьба, бег	
	<p><b>2. Общеразвивающие упражнения для рук (8 мин):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Руки вперёд.</li> <li>• Рывком руки в стороны.</li> <li>• Плавно руки вперёд.</li> <li>• Круговые движения руками назад.</li> <li>• Поворот туловища вправо с махом правой рукой (то же в другую сторону)</li> </ul>	Движения рук, повороты туловища	
	<p><b>3. Подвижная игра «Через бревно» (5 мин).</b>  См. IV неделю сентября (подготовительная группа)</p>	Прыжки	Очищенное от сучьев бревно

	<b>4. Подвижная игра «Лесное троеборье» (10 мин).</b> Детям предлагается обежать два-три расположенных недалеко друг от друга дерева, добравшись до бревна, взобраться на него, быстро пройти или пробежать по нему до середины, повернуться в указанную воспитателем сторону и прыгнуть с бревна, добежать до корзины, стоящей на земле. Взять из неё шишку и постараться как можно точнее попасть ею в ямку. Если с первой попытки не удастся, надо брать шишки и бросать их до тех пор, пока не попадёшь. Только после этого можно бежать к финишу	Бег, удержание равновесия, метание	Бревно, шишки, корзина
III	<b>1. Ходьба и бег (5 мин).</b> Ходьба змейкой между кеглями; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	<b>2. Рывки руками в стороны, круговые движения руками вперёд, назад (5 мин)</b>	Движения руками	
	<b>3. Игровое упражнение «Школа мяча» (10 мин).</b> Подбрасывание мяча двумя руками, поочередно левой и правой рукой	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи
	<b>4. Подвижная игра «Чехарда» (10 мин).</b> См. III неделю сентября (подготовительная группа)	Прыжки, бег	
IV	<b>1. Ходьба и бег змейкой между кеглями (5 мин)</b>	Ходьба, бег	Кегли
	<b>2. Рывки руками, круговые движения правой и левой рукой по очереди, наклоны туловища в стороны (5 мин)</b>	Движения рук, на-клоны туловища	
	<b>3. Подвижная игра «Дружно, все вместе» (10 мин).</b> Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через неё надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять	Бег	
	<b>4. Подвижная игра «Горелки» (10 мин).</b> Играющие становятся в колонну парами, впереди колонны - водящий. Дети хором произносят: <p style="text-align: center;">Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо - Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три-беги!</p> С последним словом дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны - один слева, другой справа от неё. Водящий пытается поймать одного из них, прежде чем дети успеют встретиться и взяться за руки впереди него. Если водящему удаётся это сделать, он и пойманный берутся за руки и становятся впереди колонны. Оставшийся без пары будет водящим	Построение в колонны, бег	
	<b>Досуг : Физкультурная пауза</b>		

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

#### Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивная площадка	300
3.	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.	Вареник 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.	Желобкович Е.Ф.	Физкультурные занятия в детском саду. Ст.группа	Москва. 2010
10.	Картушина М.Ю.	«Быть здоровыми хотим» Оздоровительные познавательные занятия для детей подготовительной группы	ООО «ТЦ Сфера» 2004
11.	Шебеко В.Н.Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М., Просвещение, 2001
12.	Деркунская В.А.	Образовательная область «Здоровье»	«Детство пресс»,2012
13.	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	«Детство пресс»,2012
14.	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство пресс»,2012
15.	Сулим Е.В.	Детский фитнес (3-5 лет)	ООО «ТЦ Сфера»2014
16.	Власенко Н.Э.	Фитбол –гимнастика в Физическом воспитании детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2015
17.	Подольская Е.И.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	«Учитель», 2009
18.	Доронова Т.Н.	Детский сад: Будни и праздники	«Линка- пресс» 2006
19.	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	«Детство пресс»,2013
20.	Хухлаева Д.В.	Теория и методика физкультурного воспитания детей дошкольного возраста	М., Просвещение, 1976
21.	Гришин В.Г.	Серсо в детском саду	М., Просвещение, 1985
22.	Адашквичене Э.Й	Спортивные игры и упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1992
23.	Силантьева С.В.	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2013
24.	Бойкова Г.Ю., Моргачева В.А., Пересылкина Т.М.	Реализация образовательной области «Физическое развитие»	Волгоград, 2016

25.	Желобкович Е.Ф.	Физкультурные занятия в детском саду (подг. гр.)	М., Скрипторий 2010
26.	Недовесова И.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	«Детство пресс», 2014
27.	Шебеко В.И.	Вариативные физкультурные занятия в детском саду	Институт психотерапии 2003
28.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.	Игры и развлечения детей на воздухе	М., Просвещение, 1983
29.	Будинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1990
30.	Железнова Е.Р.	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	«Детство пресс», 2013
31.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста	«Учитель» 2012
32.	Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей	«Учитель» 2016
33.	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 ориентиры», «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) 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	видеоресурсы

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	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
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.