Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №23
_____Кривонос В.В.
15 августа 2022г.
Приказ №97-д от 15.08.22г

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

для детей 4-5 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре Егоркина Е.П.

Калининград
2022

1. Пояснительная записка

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

Основные цели и задачи

Цель программы — воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

З**адачи:**

- Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Внедрять здоровьесберегающие технологии.
- Совершенствовать двигательные навыки дошкольников.
- Воспитывать потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитывать потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формировать представления о своем теле.
- Формировать умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасностей.

2. Планируемые результаты освоения программы

- Ребенок может ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- Ребенок может бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с
- указанием.
- Ребенок может сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ребенок может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Ребенок может энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Ребенок может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Ребенок может выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

3. Тематический план

Не-деля	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
	СЕНТЯБРЬ		
I	**1. Ходьба** по площадке в свободном направлении, построение в ко- лонну по одному по сигналу воспитателя (3 мин)	Ходьба, ориенти- ровка 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 - «птич- ки». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» впрыгивают и «летают» в кругу, присаживаются, «клюют» зёрна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» «кошка» отводит в середину круга. Воспи- татель подсчитывает количество пойманных детей-«птичек». Иг- ра повторяется	Бег, прыжки, присе- дание	Мел
	4. Игровое упражнение «Петушок» (3 мин). Ходьба с высоким подниманием колен: поочерёдно поднимать пра- вую 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 преде- лами 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 «самолёти- ки». 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»
	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	Метание мяча	Обруч, мячи
III	**1. Игровое упражнение «В лесу»** (3 мин). Воспитатель даёт детям задание пройти, как лисичка, как мишка, как зайчик	Ходьба	
	2. Народная игра «Гуси-лебеди» (6 мин). Описание . Выбираются «волк» и «пастух», все остальные игро- ки - «гуси-лебеди». «Пастух» становится на одной стороне площад- ки, «гуси-лебеди» - на другой, «волк» стоит в середине. Пасту х *(зовёт гусей).* 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»	Бег	
	3. **Подвижная игра «Подбрось - поймай»** (6 мин). Дети подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками	Подбрасывание, ловля мяча	Мячи по количеству детей
	4. Подвижная игра «С **кочки на кочку»** (5 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Мел
IV	**1. Ходьба** по дорожке с перешагиванием через предметы (3 мин)	Ходьба, удержание равновесия	Предметы

	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, умы- ваются, танцуют, рисуют, играют на пианино и др.), водящий уга- дывает и называет действие, которое изображают дети. Если веду- щий неправильно употребляет форму глагола, то воспитатель по- правляет его и просит повторить глагол в правильной форме	Различные движения	
	3. **Игры-забавы «В лесу: перебежки» («Кто добежит быстрее?»)** (5 мин). Дети собираются около воспитателя. По его сигналу бегут до ука- занного дерева (берёзы, клёна, рябины) на расстояние не менее 10 м. После многократного повторения этого задания можно предложить пробежать до дерева и обратно	Бег	
	4. Подвижная игра «Кегли» (6 мин). О п и с а н и е . Кегли устанавливают 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	Метание в цель	Кегли, мя- чи
ОКТЯБРЬ			
I	**1. Ходьба, пролезание, бег (3** мин) Дети ходят на носочках, обходя лежащие на земле предметы; проле- зают через круг; бегут по кругу	Ходьба, бег, проле- зание	Кубики, флажки, обручи
	2. 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 не- сколько 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. Задани е 1. Положить в конец каждой дорожки цветные флажки. Определить, дети из какой группы быстрее перенесут флажки. Задани е 2. Перейти по дорожке на противоположную сторону площадки. Определить, дети из какой группы быстрее перейдут по дорожкам на противоположную сторону игровой площадки	Ходьба, быстрые повороты, неожидан- ные оста- новки	Мелки
	3. Игровое упражнение «Кати мяч» (6 мин). Стать на скамейку, положить перед собой большой мяч и, удержи- вая его обеими руками, прокатить вперёд к противоположному кон- цу. Повторить в среднем темпе **1** раз	Прокаты- вание мяча	Скамейка, большие мячи
	4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (1 -я младшая группа)	Бег, дви- жения рук	Флажки
II	**1. Ходьба и бег (3** мин). Ходьба на внешней стороны стопы; бег змейкой	Бег, удер- жание рав- новесия, ходьба	

	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 рез- кие повороты, пробегает по горбатому мостику, узкой дорожке. По сигналу ведущего: «Закручивай» - водящий ведёт змейку вокруг ос- тановившегося последнего играющего, пока змейка не свернётся в клубок, а затем раскручивается, двигаясь в обратном направлении. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змей- ка 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 про- сторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации. Например, ведущий на- зывает по имени последнего играющего, названный ребёнок и стоя- щий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и водящий проводит змейку в ворота. Или: по сигналу ведущего дети разбега- ются, затем восстанавливают змейку. Ведущим может быть воспи- татель или кто-то из играющих	Бег, разви- тие ритма	
	3. **Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках»** (5 мин). Пройти по скамейке на четвереньках. Повторить в среднем темпе 2-3 раза	Ползание	Скамейка
	4. Подвижная игра «Трамвай» (6 мин). См. III неделю ноября (2-я младшая группа)	Бег, ходь- ба парами	Шнур, флажки разных цветов
III	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба по кругу, держа руки за спиной в замочке; бег друг за дру- гом на расстоянии	Ходьба, бег	
	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	Бег	Круг, обо- значенный на земле
	3. **Игровое упражнение «Покачай туловище»** (5 мин). Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать ту- ловищем, наклоняя его вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз	Покачива- ние туло- вищем	Скамейка
	4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). Описание . Дети («птицы») собираются на одной стороне пло- щадки, напротив гимнастической стенки (скамеек). По сигналу: «Полетели» - дети разбегаются по площадке, разводя руки в сторо- ны 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 повто- ряется 3 4 раза	Бег, дви- жения рук (разведе- ние в сто- роны, ма- хи)	Скамейка (гимна- стическая стенка)
IV	**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	Ходьба, прыжки	

	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»	Бег	
	3. **Игровое упражнение «Скачи, как зайчик»** (5 мин). Стать на четвереньки на скамейку, переставить одновременно руки вперёд, а затем подтянуть ноги прыжком. Повторить 3-5 раз	Подпры-гивание, удержание равновесия	Скамейка
	4. Подвижная игра «Поймай комара» (6 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)	Подпры-гивание	Прут дли-ной 1 м, бумажный комар
	НОЯБРЬ		
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба со сменой движений рук (вниз, вверх, в стороны); бег с вы- соким подниманием колен	Ходьба, бег, дви-жения рук	
	2. Ползанье по бревну (6 мин). Проползти по бревну, слезть, пролезть в обруч	Лазанье, удержание равновесия	Обруч, бревно
	3. **Прыжки на двух ногах** с поворотами кругом (5 мин)	Прыжки	
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). Дети размещаются по краю площадки, изображая автомобили. Каж- дому 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. Воспи- татель 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 опус- тит 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	Бег, ори-ентировка в про-странстве	Обруч, цветные флажки (круги) по количест- ву детей
	своих «гаражей». Если дети не видят, что флажок опущен, воспита- тель дополняет зрительный сигнал словесным: «Автомобили (назы- вает цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным, например: «Выезжают синие автомобили» или «Синие автомобили возвращаются домой»		
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 допры- гать до середины площадки на правой ноге *(3-4* м), обратно дети бе-гут. То же выполняют на другой ноге	Прыжки, удержание равнове-сия, бег	
	3. **Лазанье по гимнастической стенке** (6 мин)	Лазанье	Гимнасти-ческая стенка
	4. Подвижная игра «Птички и кошка» (6 мин). См. I неделю сентября (средняя группа)	Бег, прыж- ки, присе- дание	Круг, очер-ченный 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 «руче- ёк»: 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 расстоя- нии 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 сиг- налу 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 спрыгивают, 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 бе- гать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не за- девать предметы. Ребёнок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя ос- танавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Её можно усложнить, увели- чивая число предметов и уменьшая площадку	Ориентирование в пространстве, бег	Различные предметы (мячи, кегли, кубики, чурбаки и т. п.)
ДЕКАБРЬ			
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба с высоким поднимаем колен и перешагиванием через пред- меты; медленный бег	Ходьба, бег	Кубики
	2. Ходьба по снежному валу в колонне по одному, руки вытянуты в стороны (вверх, за головой) - 3^1 раза. В конце спрыгнуть на обе ноги (5 мин)	Удержание равнове- сия, спрыгивание	Снежный вал
	3. **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
	4. 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
I I I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба со сменой направления; бег змейкой между ориентирами	Ходьба, бег	Ориенти- ры
	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	Удержание равновесия	Ледяные дорожки, кубики
	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	Метание	Снежки, мишени
	4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (6 мин). См. II неделю января (2-я младшая группа)	Ходьба, повороты туловища, приседания	
IV	**1: Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба ступающим и скользящим шагом (имитация ходьбы на лы- жах); медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Пингвины» (5 мин). В руках у каждого ребёнка по одному мешочку. Воспитатель пред- лагает зажать мешочек между колен и, подпрыгивая на двух ногах вперёд, преодолеть дистанцию 3 м. Выполняется двумя шеренгами поочерёдно (2-3 раза)	Прыжки	Мешочки с песком по количе- ству детей
	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 оче- реди, делая по 3 «выстрела» правой и по 3 «выстрела» левой рукой	Метание	Снеговик, ведро, снежки
	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» поочерёдно перепрыгивают через ограду, подходят к «пас- туху» 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...	Бег, прыж- ки	Косынка, кубы, гимнасти- ческая скамейка (рейки)

	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» на- чинают «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 «овеч- ку». Тогда «пастух» снимает повязку и становится «овечкой», а «овечка» - «пастухом»		
	ЯНВАРЬ		
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба с движением для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. 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 уча- стников по сигналу ведущего начинают тянуть верёвку, каждая в свою сторону. Побеждает команда, на чью сторону упадёт большая часть снежной бабы	Сила	Снежная баба, ве-рёвка
	3. **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, вра-щение ту-ловища	
	4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (6 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)	Бег, прыж-ки, присе-дание	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 снеговику 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 ру- ках по два снежка. По команде воспитателя *(указываются конкретно имена детей)* дети бегут к снеговику, 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 игро- вая площадка, за пределы которой нельзя выходить. Водящий стара- ется «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, мета- ние	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 сиг- налу 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 долка и зайца
IV	**1. Ходьба и бег** (4 мин). Ходьба с перестроением в пары и обратно; медленный бег	Ходьба, бег, пере- строения	
	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), ку- бик (кегли)
	4. **Подвижная игра «Гонки снежных комов»** (6 мин). На старте - игроки, перед каждым большой снежный ком. По сигна- лу ведущего участники начинают катить снежный ком к финишу (дистанция 3-5 м). Побеждает тот, кто придёт первым	Бег, сила	Снежные комы
	ФЕВРАЛЬ		
I	**1. Ходьба и бег** змейкой между санками (3 мин)	Ходьба, бег	Санки
	2. **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	
	3. Игровое упражнение «Метелица» (6 мин). Дети выстраиваются в колонну по одному. Воспитатель - «Метели- ца», 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, ходь- ба	
	4. Подвижная игра «Утята» (6 мин). По середине площадки шнуром выкладывается круг, это «озеро». По краям его стоят дети, это «утята». В «озере» - «щука» (водящий). «Утята» 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: «По- кружись» - пары кружатся сначала в одну, затем в другую сторону (2-3 раза)	Удержание равнове- сия, вра- щение туловища	

	3. **Игровое упражнение «Точно в цель» (6** мин). На снежный вал ставятся предметы (кубики, кегли). Дети, постро- ившись 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. Иг- рающие изображают «бельчат», им предлагается прыгать, продвига- ясь 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)
	4. Подвижная игра «Воробушки» (6 мин). На площадке обозначается (выкладывается шнуром) круг диаметром 3-4 м. Дети-«воробушки» располагаются за кругом. В кругу водя- щий - «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 «кош- ке». Игра повторяется 3—4раза	Прыжки	Шнур (ка- нат, круг)
IV	**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 сторо- ны) в одну сторону, затем в другую. На слова: «Снежинки полете- ли!» - дети бегут. Игра повторяется	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Зайчата» (5 мин). Дети шеренгой становятся на исходную линию (шнур), они - «зай- чата». Им предлагается прыжками достичь «опушки леса». По ко- манде воспитателя: «До опушки!» - «зайчата» прыжками - ноги врозь, ноги вместе - двигаются вперёд до обозначенного места (дис- танция - 3 м). Темп упражнения средний	Прыжки	Верёвка
	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 од- новременно. Дети выполняют лазанье под шнур поочерёдно правым и левым боком (4-5 раз подряд), затем следует пауза, педагог уточ- няет отдельные моменты выполнения задания. Далее упражнение повторяется	Подлеза- ние	**2** стойки, шнур на- тянутый на высоте 50 см от земли
	4. Подвижная игра «Ловишки- перебежки» (6 мин). Дети делятся на две группы, одни становятся на одной стороне пло- щадки, другие - на другой. На середине водящий. По сигналу веду- щего дети перебегают на другую сторону площадки, то есть коман- ды меняются местами, а водящий их ловит. Тот, до кого водящий сумеет дотронуться, считается пойманным и отходит в сторону. По- сле **2-3** перебежек проводится подсчёт пойманных и выбирается но- вый водящий. Побеждает тот из водящих, кто сумеет запятнать большее число перебегающих	Бег	

МАРТ			
I	**1. Ходьба и бег (3** мин). Ходьба с выполнением движений для рук; медленный бег	Ходьба, бег, дви- жения рук	
	2. Игровое упражнение «Не наступи» (6 мин). Вдоль площадки кладут шнуры **(6-8** шт.) на расстоянии одного шага ребёнка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно пра- вой и левой ногой, руки движутся свободно. Главное в данном уп- ражнении - сохранять устойчивое равновесие и не задевать шнуры. Повторить **2-3** раза	Удержание равновесия	Шнуры **(6-8** шт.)
	3. **Прыжки** с разбега через натянутую резинку высотой 15 см (5 мин)	Прыжки	Резинка
	4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (6 мин). См. III неделю октября (средняя группа)	Бег, дви- жения рук	Скамей ка
II	**1. Ходьба и бег (3** мин). Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперёд; 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 вста- ёт 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 онстановится 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 повторя- ется 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 до- рожки (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, бе- гут за ним. В это время на исходную линию выходит другая под- группа, дети первой подгруппы передают им мячи. Упражнение повторяется 2-3 раза	Владение мячом (пе- ребрасы- вание, ловля), бег	Мячи, ве- рёвка

	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. «Зай- цы» выбегают из кустов и прыгают по площадке перед «домом» «охотника». По сигналу: «Охотник!» - «зайцы» убегают, а «охот- ник» стреляет в них - бросает мячи (разрешается только в ноги). Те, в кого «охотник» попал мячом, отходят к «домику охотника». По- сле 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 ла- доши 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 (от-бивание)	Мячи
	4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (2-я младшая группа)	Бег, дви- жения рук (вращение, разведение в стороны)	
	АПРЕЛЬ		
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба в колонне; бег врассыпную, по сигналу дети находят своё место в колонне	Ходьба, бег	
	2. **Игровое упражнение «Прокати и поймай»** (5 мин). Дети выстраиваются в пары и прокатывают обруч друг другу (рас- стояние 3 м)	Владение обручем	Обручи
	3. **Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6** мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли
	4. 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 пры- гают со словами «Ква-ква-ква». На сигнал «Аист» дети останавли- ваются, стоят на одной ноге, руки в стороны; затем выполняют мед- ленный бег	Ходьба, приседани, 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 выполнят 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 догоня- ют 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 поочерёдно набрасывают кольца на ко- лышки	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 перебрасы- вают мячи друг другу через верёвку (парами)	Владение мячом (пе-ребрасы-вание)	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	
	МАЙ		
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба в колонне по одному; бег с высоким подниманием колен («Лошадки»)	Ходьба, бег	
	2. Метание в вертикальную цель с расстояния **1**,5-2 м (5 мин)	Метание	Мешочки с песком
	3. **Ползание по бревну** (6 мин)	Лазание	Бревно
	4. 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 («Пе- тушки»); бег с захлёстыванием 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 подпрыги- вают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого ме- шочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Че- рез некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра во- зобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вра- щают 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, врассыпную, 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	Ориенти-ры

	4. Подвижная игра «Пробеги тихо» (6 мин). Дети распределяются на три подгруппы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посредине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна подгруппа бесшумно бежит ми- мо водящего на противоположный конец площадки до условного места (черты). Если водящий услышит, он говорит: «Стой!» - и бе- гущие 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 по- очерёдно 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 ве- дущего (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Сбей кеглю» (6 мин). Дети распределяются на две группы: одна выполняет первое упраж- нение, 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 переда- ёт следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром **1**5-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания	Метание, бросание	Мячи, кег- ли
	3. **Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке»** (5 мин). Воспитатель выкладывает из шнуров 2 дорожки, дети выстраивают- ся в 2 колонны и поточно друг за другом прыгают на двух ногах	Прыжки	Шнуры
	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	Бег	
	июнь		
I	**1. Ходьба и бег** (3 мин). Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну приставным шагом, на середине перешагнуть через набивной мяч **(6** мин)	Удержание равновесия	Бревно, набивной мяч
	3. **Прыжки на двух ногах** (руки на поясе) до кегли (расстояние 3 м) (5 мин)	Прыжки	Кегля
	4. **Подвижная игра «Лиса в курятнике» (6** мин). См. II неделю декабря (средняя группа)	Бег	
II	**1. Ходьба и бег** (4 мин). **Ходьба** в колонне по одному; **бег** галопом правым и левым боком	Ходьба, бег	
	2. **Прыжки на двух ногах** в круг и из круга (4 мин)	Прыжки	
	3. **Игровое упражнение «Сбей кеглю» (6** мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Прокаты- вание мя- ча, бег	3 кегли, мяч
	4. Подвижная игра «Самолёты» (6 мин). См. IV неделю сентября (2-я младшая группа) III	Бег, дви- жения рук	
	1. Ходьба и бег в колонне по одному, руки на поясе, на носках (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. **Ползание по бревну** на ладонях и ступнях (5 мин)	Ползание	Бревно

	3. **Игровое упражнение «Успей поймать» (6** мин). Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м и начинают пере- брасывать мяч малого диаметра друг другу одной рукой, а ловят мяч после отскока от земли двумя руками	Владение мячом (бросание, ловля)	Мячи ма- лого диа- метра
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). Каждый ребёнок получает один платочек. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети разбегаются. На слова: «Найди пару!» - дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. В случае если ребё- нок остаётся без пары, играющие говорят: *«(Имя ребенка),* быстро пару выбирай!» Игра повторяется	Бег	Цветные платочки по количе- ству детей, бубен
IV	**1. Ходьба и бег** врассыпную и обратно с построением в колонну (4 мин)	Ходьба, бег, перестроение	
	2. Подлезание под дугу (шнур), не касаясь руками земли **(6** мин)	Подлезание	Дуга (шнур)
	3. **Прыжки на двух ногах** с продвижением вперёд (ноги врозь - но- ги вместе) на расстояние **4** м **(4** мин)	Прыжки	
	4. **Подвижная игра «Лошадки» (6** мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Бег, ходь- ба	Шнур (скакалка)
июль			
I	**1. Ходьба и бег** (4 мин). Ходьба в колонне по одному (по сигналу воспитателя дети идут по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения); бег галопом	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну приставным шагом (боком) с перешагиванием кубиков высотой **6** см **(6** мин)	Удержание равновесия	Бревно, ку- бики
	3. **Перепрыгивание через шнуры** на двух ногах, помогая взмахом рук (4 мин)	Прыжки	Шнуры
	4. **Подвижная игра «Цветные автомобили» (6** мин). См. I неделю ноября (средняя группа)	Бег, ори- ентирование в пространстве	Круги (флажки) из цветно- го картона
II	**1. Ходьба и бег в колонне** (4 мин). По сигналу воспитателя: «Лошадки!» - дети бегут, поднимая высоко колени. По сигналу: «Мышки!» - дети бегут на носках	Бег	
	2. Игровое упражнение «Ловкие зайчата» (5 мин). Кубики располагаются по кругу, расстояние между ними 0,5 м. Вос- питатель предлагает детям-«зайчатам» попрыгать на двух ногах, продвигаясь между кубиками. Упражнение выполняется в обе сто- роны (с небольшой паузой)	Прыжки	Кубики
	3. **Перебрасывание мячей друг другу** (5 мин). Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. Одна шеренга держит мячи в руках. По сигналу воспитателя: «Бросили!» - дети перебрасывают мячи на противоположную сторону двумя ру- ками снизу	Владение мячом (бросание)	Мячи
	4. Подвижная игра «Найди себе пару» (6 мин). См. III неделю июня (средняя группа)	Бег	
III	**1. Ходьба и бег** в колонне по одному с перестроением в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. **Подлезание под шнур** прямо и боком, не касаясь руками земли (5 мин). Воспитатель натягивает верёвку между деревьями или стойками на высоту 50 см. Дети выстраиваются в две шеренги. После показа и объяснения первая подгруппа детей подлезает под верёвку 3-4 ра- за подряд. После каждого подлезания дети выпрямляются и хлопают над головой. Затем упражнение выполняет вторая подгруппа	Подлеза- ние	Шнур
	3. **Перебрасывание мячей** через натянутую верёвку **(6** мин)	Владение мячом	Мячи, ве- рёвка
	4. Подвижная игра «Сбей кеглю» (5 мин). См. **I** неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли

IV	**1. Ходьба и бег** в колонне по одному с перешагиванием шнура, с изменением направления движения (4 мин)	Ходьба, бег	Шнуры
	2. Прыжки между предметами змейкой **(5** мин)	Прыжки	Ориентиры
	3. **Метание мяча** в горизонтальную цель **(6** мин)	Метание	Мячи
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (5 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	
АВГУСТ			
I	**1. Ходьба и бег (4** мин). Ходьба со сменой ведущего; бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Ходьба по бревну, руки в стороны **(5** мин)	Удержание равновесия	Бревно
	3. **Игровое упражнение «Переброс-поймай» (6** мин). Дети становятся группами (шеренгой) по 5 человек на одной линии, в **1**,5 м от них находится водящий (за чертой) с мячом в руках. Во- дящий поочерёдно бросает мяч игрокам двумя руками, а те перебра- сывают его обратно. Затем место водящего занимает первый игрок, а тот встаёт на его место и бросает мяч детям. **И** так все дети пооче- рёдно становятся водящими	Владение мячом (бросание, ловля)	Мячи
	4. Подвижная игра «Ловишки» (5 мин). Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторо- ну) так, чтобы ловишка, стоящий посредине, не успел их «осалить». После слов: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторо- ну, а ловишка старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронул- ся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 пе- ребежек подсчитываются пойманные. Выбирают нового ловишку	Бег	
II	**1. Ходьба и бег** в колонне по одному, перестроение в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. Игровое упражнение «Мышки-норушки» (5 мин). Подлезание под шнур (высота 50 см), повернувшись боком, с мячом в руках несколько раз подряд в одну и другую сторону	Подлезание	2 стойки, шнур
	3. **Прыжки** на правой и левой ноге на расстояние 2 м (5 мин)	Прыжки	
	4. **Подвижная игра** «Огуречик, огуречик...» (6 мин). См. IV неделю июня (2-я младшая группа)	Бег, прыжки	Шнур
III	**1. Ходьба и бег** с изменением направления движения по сигналу воспитателя, перестроение в 3 колонны (4 мин)	Ходьба, бег, перестроения	
	2. **Игровое упражнение** «С **кочки на кочку»** (5 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, перестроение	Обручи
	3. **Прокатывание обручей** друг другу (5 мин).	Прокатывание обруча	Обручи
	4. Подвижная игра «Цветные автомобили» (6 мин). См. I неделю ноября (средняя группа)	Бег, ориентирова - ние в про- странстве	Обруч, цветные флажки (круги)
IV	**1. Ходьба и бег** с перешагиванием набивных мешочков (4 мин)	Ходьба, бег, перешагивание	Набивные мешочки
	2. Перепрыгивание через шнур на двух ногах справа и слева с продвижением вперёд на расстояние 3 м (5 мин)	Перепры- гивание	Шнуры
	3. **Перелезание через бревно** (5 мин)	Перелеза- ние	Бревно
	4. Подвижная игра «Ловишки» (6 мин). См. I неделю августа (средняя группа)	Бег	

4. 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.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7

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.

Спортивное оборудование на участках

№	наименование	количество
1	баскетбольные щиты на опоре	1 шт.
2	дуги для подлезания	4 шт.
3	беговая дорожка	
4	гимнастическое бревно	1 шт.
5	комплекс для лазания	1 шт.

Методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания
1.	С.О. Филиппова.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.	СП.: «Детство-пресс» 2005.
2.	Е.А. Синкевич, Т.В. Большева.	Физкультура для малышей.	С-П,Детство- пресс, 2002г.

3.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.	М.: «ВЛАДОС», 1999.
4.	В.А. Шишкина	Какая физкультура нужна дошкольнику	М. 2000
5.	Глазырина Л.Д	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999.
6.	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002
7.	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.
8.	М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	С-П, Детство- пресс 2014.
9.	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство- пресс, 2013г.
10.	Т.С. Грядкина	Образовательная область Физическая культура	С-П, Детство- пресс, 2012г.

11.	В.А. Деркунская	Образовательная область Здоровье	С-П, Детство- пресс, 2012г.

4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование	оличество
1.	подвижные игры «Проиди по следам»	1
2.	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	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