

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №60 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ЦРР-детский сад №60 Красносельского района СПб)

ПРИНЯТ
Решением педагогического совета
Протокол от 31.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ ЦРР детского сада № 60
Красносельского района СПб
Е.Н.Богомолова
Введено в действие приказом от
31.08.2023г. №105-АХД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (2-3,4 -7(8) лет)
В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
на 2023-2024 учебный год

Автор:
Попенкова Е.В.
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2023

Содержание рабочей программы

№ п/п	Разделы программы	Страницы
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.	Пояснительная записка	4
1.1	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2	Принципы и подходы к формированию программы.	5
1.3	Значимые для реализации Программы характеристики. Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:	6
1.3.1	-Характеристика возрастных возможностей детей раннего дошкольного возраста.(2 - 3 г.).	6
1.3.2	- характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста.(3 - 4 г.).	6
1.3.3	-характеристика возрастных возможностей детей старшей группы (5 -6 лет)	6
1.3.4	-характеристика возрастных возможностей детей подготовительной к школе группы (6-7(8) лет)	8
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.4.	Планируемые результаты освоения воспитанниками программы. Условия и методы проведения педагогической диагностики. Целевые ориентиры. Педагогический мониторинг.	10
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1-2.4.	Задачи и содержание работы с детьми по физическому развитию.	16-37
2.5.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	47
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.	
2.6.	Реализуемые программы и технологии	49
2.7.	Интеграция ОО «Физическое развитие»	51
2.8	Комплексно-тематическое планирование образовательного процесса(по возрастным группам и разделам физического развития)	55
2.9	Способы и направления поддержки детской инициативы	82
2.10	Взаимодействие с семьями воспитанников	82
2.11	Коррекционно-развивающая работа (КРР)	83
2.12	Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов	83
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	84
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию)	84
3.2	Создание развивающей предметно- пространственной среды	85

3.3.	Структура реализации образовательной деятельности.	85
3.4.	Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы.	87
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.	
3.5.	Режим двигательной активности	89
3.6.	Формы закаливания	91
3.7.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	92

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа группы — локальный акт образовательного учреждения, разработанный на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и образовательной программы ГБДОУ ЦРР.

С использованием следующих нормативов:

- Конвенция о правах ребенка
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования от 25.11.2022 № 1028
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;
- Постановление, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устав ДОУ;
- Положение о музыкально-спортивном зале;
- Положение о создании условий для занятий обучающимися физической культурой и спортом.

Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Рабочая программа является открытой, может корректироваться и дополняться.

Парциальные программы:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду;
- Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова .Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет «Играйте на здоровье».
- 1.1.Цели и задачи программы:

Гармоничное физическое развитие.

- Приобретение двигательного опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.
- Приобретение двигательного опыта в видах деятельности, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

- Приобретение двигательного опыта в правильном, не наносящем ущерба организму, выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Овладение ребёнком элементарными знаниями о роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Формирование у детей основ здорового образа жизни.

- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, способах укрепления собственного здоровья.

Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения.

- Удовлетворение базисной потребности ребёнка- дошкольника в движении.
- Опора на игру как ведущую деятельность и важнейший фактор здоровьесбережения ребёнка.
- Создание доброжелательной атмосферы эмоционального позитива, способствующей проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.

1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

- **Принцип осознанности и активности** (П.Ф.Лесгафт)- воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, поддержка высокой степени самостоятельности, инициативности и творчества ребёнка.
- **Принцип повторения**- формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- **Принцип доступности и индивидуализации**- учёт индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.
- **Принцип непрерывности**- построение физического развития как целостного процесса.
- **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха**- в разных формах двигательной активности.
- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**- учёт адаптации к ним ребёнка.
- **Принцип оздоровительной направленности**- решение задач укрепления здоровья ребёнка.
- **Принцип оптимального сочетания** – фронтальных, групповых и индивидуальных способов организации деятельности.

1.3. Значимые для реализации Программы характеристики.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей.

1.3.1. Возрастные особенности детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.

1.3.2. Возрастные особенности детей 3-4 лет

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

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.

1.3.3. Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной

интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д. Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности,

проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха. Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений. Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

1.3.4. Возрастные особенности детей 6 – 7/8 лет.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества. Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены. Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности. Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта. Ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

№ группы	Количество детей		Группа здоровья	Слабовидящие	Кружки вне ДОО
	мальчики	девочки			
15	12	12			
16	11	14			
21	14	14	2		
17	14	11	2		

1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (по физическому развитию)

- ✓ Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- ✓ Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ✓ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ✓ Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Освоение образовательной программы воспитанников 2 лет.

Физическое развитие:

- Обладает соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, лазание, катание, бросание, метание, прыжки)
- Выражает желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.
- Антропометрические показатели (вес, рост) в норме; имеет первичные представления о себе как о человеке, знает название основных частей тела, их функции.

Освоение образовательной программы воспитанников 3-х лет.

Физическое развитие:

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других.
- Может прыгать на 2 ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- Умеет брать, держать, катать, переносить, класть, бросать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее

Освоение образовательной программы воспитанниками 4-х лет:

- Приучен к опрятности;
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;
- Умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах;
- Может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять об пол, подбрасывать вверх и ловить, метать предметы правой и левой рукой.

Освоение образовательной программы воспитанников пятого года жизни

Физическое развитие

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

Освоение образовательной программы воспитанников шестого и седьмого года жизни

Физическое развитие

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	-Наблюдение - Контрольные упражнения в игровой или соревновательной форме	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014г.

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
6-7/8 лет	мальчики	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
6-7/8 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
6-7/8 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
6-7/8 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.**«Челночный бег» 3×10**

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включить секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
6-7/8 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Выполняется две попытки.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5-6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
6-7/8 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Извлечение из ФГОС ДО

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Содержание образовательной деятельности с детьми.

2.1. Третий год жизни. 1-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
2. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
3. Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
4. Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
5. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности			
Основная гимнастика	Основные движения	<p><i>Ходьба.</i></p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; ▪ на носках; ▪ с переходом на бег; ▪ на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; ▪ с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); ▪ в рассыпную и в заданном направлении; ▪ между предметами; ▪ по кругу по одному и парами, взявшись за руки
		<p><i>Бег.</i></p>	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; ▪ между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); ▪ за катящимся мячом; ▪ с переходом на ходьбу и обратно; ▪ непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; ▪ медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
		<p><i>Прыжки.</i></p>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ на двух ногах на месте (10 - 15 раз); ▪ с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); ▪ в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); ▪ вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

	<i>Катание, Бросание.</i>	<p>Бросание, катание, ловля:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скатывание мяча по наклонной доске; ▪ прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; ▪ остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; ▪ бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; ▪ перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ▪ ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м
	<i>Ползание, Лазание.</i>	<p>Ползание и лазанье:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; ▪ проползание под дугой (30 - 40 см); ▪ влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом
	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<p>Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м), по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см, по гимнастической скамейке; ▪ перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ▪ ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; ▪ подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; ▪ кружение на месте.

	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;▪ упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;▪ упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;▪ музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.▪ Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.
--	-----------------------------------	--

	<p><i>Подвижные игры.</i></p>	<p>Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крыльшками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ с ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет» ▪ с ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». ▪ с бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». ▪ с подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». ▪ на ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». ▪ движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».
<p>Формирование основ здорового образа жизни</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); ▪ поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; ▪ способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.2 Четвертый год жизни. Вторая младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

1. Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
2. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
3. Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
4. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
5. Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности			
Основная гимнастика	Основные движения	<i>Ходьба.</i>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); ▪ на носках; ▪ высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; ▪ парами друг за другом, в разных направлениях; ▪ с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); ▪ по наклонной доске; в чередовании с бегом.

	<i>Бег.</i>	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; ▪ по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; ▪ со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; ▪ в чередовании с ходьбой; ▪ убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; ▪ быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м.
	<i>Прыжки.</i>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ на двух и на одной ноге; ▪ на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; ▪ через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); ▪ в длину с места (не менее 40 см); ▪ через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; ▪ через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); ▪ спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см).

	<p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i></p>	<p>Бросание, катание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; ▪ скатывание мяча по наклонной доске; ▪ катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ▪ ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; ▪ произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; ▪ бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; ▪ подбрасывание мяча вверх и ловля его; ▪ бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; ▪ бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; ▪ метание вдаль; ▪ перебрасывание мяча через сетку.
	<p><i>Ползание, Лазание.</i></p>	<p>Ползание, лазанье:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); ▪ по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; ▪ проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ▪ ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; ▪ влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; ▪ подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

	<p><i>Упражнения равновесия.</i></p>	<p>Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; ▪ по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; ▪ перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; ▪ по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; ▪ с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); ▪ на носках, с остановкой.
	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; ▪ упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; ▪ упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; ▪ музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

	<i>Строевые упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; ▪ перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. <p>Из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
	<i>Подвижные игры.</i>	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. ▪ Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).
<i>Спортивные упражнения</i>	<i>Катание на санках</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ по прямой, перевоза игрушки или друг друга; ▪ самостоятельно с невысокой горки.
	<i>Ходьба на лыжах</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; ▪ с поворотами переступанием.

Формирование основ здорового образа жизни		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; ▪ формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
Активный отдых	Физкультурные досуги	Подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.
	Дни здоровья	Подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).

2.3. Шестой год жизни. Старший возраст. Задачи образовательной деятельности

1. Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
3. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
4. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
5. Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
7. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности			
Основная гимнастика	Основные движения	<i>Ходьба.</i>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ▪ ходьба "змейкой" без ориентиров; ▪ в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

	<i>Бег.</i>	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;▪ бег с пролезанием в обруч;▪ с ловлей и увертыванием;▪ высоко поднимая колени;▪ между расставленными предметами;▪ группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;▪ в заданном темпе, обегая предметы;▪ мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин;▪ медленный бег 250 - 300 м;▪ быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;▪ челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м;▪ пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.
--	-------------	---

	<i>Прыжки.</i>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; ▪ на одной ноге; ▪ подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ▪ подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; ▪ перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; ▪ спрыгивание с высоты в обозначенное место; ▪ подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; ▪ подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; ▪ прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; ▪ на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; ▪ перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); ▪ впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; ▪ прыжки в длину с места; ▪ в высоту с разбега; ▪ в длину с разбега.
	<i>Прыжки со скакалкой</i>	<p>Прыжки со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); ▪ перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; ▪ прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

	<p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i></p>	<p>Бросание, катание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); ▪ прокатывание обруча, бег за ним и ловля; ▪ прокатывание набивного мяча; ▪ передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; ▪ перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; ▪ отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ▪ ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; ▪ метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); ▪ перебрасывание мяча из одной руки в другую; ▪ подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; ▪ перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.
	<p><i>Ползание, Лазание.</i></p>	<p>Ползание, лазанье:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; ▪ переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ▪ ползание на животе; ▪ ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ▪ ползание на четвереньках по скамейке назад; ▪ проползание под скамейкой; ▪ лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

		<i>Упражнения в равновесии.</i>	<p>Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;▪ стойка на гимнастической скамье на одной ноге;▪ поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;▪ пробегание по скамье;▪ ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;▪ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);▪ приседание после бега на носках, руки в стороны;▪ кружение парами, держась за руки;▪ "ласточка".
--	--	---------------------------------	---

	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); ▪ махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; ▪ перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; ▪ поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); ▪ сжимание и разжимание кистей. <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; ▪ наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; ▪ поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине. <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ приседание, обхватывая колени руками; ▪ махи ногами; ▪ поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; ▪ захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p>
--	--	---

	<i>Строевые упражнения</i>	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; ▪ построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; ▪ перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ▪ размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; ▪ повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ▪ ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<p>Рекомендуемые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); ▪ подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

	<i>Подвижные игры.</i>	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность; ▪ Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; ▪ Воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; ▪ Развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений); ▪ Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
<i>Спортивные упражнения</i>	<i>Катание на санках</i>	<p>Катание на санках:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
	<i>Ходьба на лыжах</i>	<p>Ходьба на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ по лыжне (на расстояние до 500 м); ▪ скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; ▪ подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Спортивные игры	<i>Городки</i>	<p>Городки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); ▪ знание 3 - 4 фигур.
	<i>Элементы баскетбола</i>	<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ перебрасывание мяча друг другу от груди; ▪ ведение мяча правой и левой рукой; ▪ забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; ▪ игра по упрощенным правилам.
	<i>Бадминтон</i>	<p>Бадминтон:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбивание волана ракеткой в заданном направлении; ▪ игра с педагогом.
	<i>Элементы футбола</i>	<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ▪ ведение мяча ногой между и вокруг предметов; ▪ отбивание мяча о стенку; ▪ передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); ▪ игра по упрощенным правилам.

<p>Формирование основ здорового образа жизни</p>	<p>Формирование основ здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). ▪ Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. ▪ Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. ▪ Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). 	
<p>Активный отдых</p>	<p>Физкультурные праздники и досуги</p>	<p>Физкультурные праздники и досуги:</p> <p>Содержание праздников:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. <p>Содержание досугов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.
	<p>Дни здоровья</p>	<p>Оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>

2.4.Седьмой (восьмой) год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности:

1. Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
4. Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
6. 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;
7. 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.

Содержание образовательной деятельности			
Основная гимнастика	Основные движения	<i>Ходьба.</i>	Ходьба:
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; ▪ выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; ▪ в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

	<i>Бег.</i>	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 2 - 3 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.
	<i>Прыжки.</i>	<p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

	<p><i>Прыжки скакалкой</i></p> <p><i>со</i></p>	<p>Прыжки с короткой скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Прыжки через длинную скакалку:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; ▪ вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; ▪ пробегание под вращающейся скакалкой парами.
	<p><i>Катание, бросание, ловля, метание.</i></p>	<p>Бросание, катание, ловля, метание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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).

		<i>Ползание, Лазание.</i>	<p>Ползание, лазанье:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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.
--	--	-------------------------------	---

	<p><i>Упражнения в равновесии.</i></p>	<p>Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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".
--	--	---

	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; ▪ сжимание пальцев в кулак и разжимание; ▪ махи и рывки руками; ▪ круговые движения вперед и назад; ▪ упражнения пальчиковой гимнастики. <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, перекладывание их с места на место. <p>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 другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей .</p>
--	--	---

	<i>Строевые упражнения</i>	<p>Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.
	<i>Ритмическая гимнастика</i>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ танцевальный шаг польки, 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 двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

	<i>Подвижные игры.</i>	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
Спортивные упражнения	<i>Катание на санках</i>	<p>Катание на санках:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
	<i>Ходьба на лыжах</i>	<p>Ходьба на лыжах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; ▪ попеременным двухшажным ходом (с палками); ▪ повороты переступанием в движении; ▪ поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Спортивные игры	<i>Городки</i>	<p>Городки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; ▪ знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
	<i>Элементы баскетбола</i>	<p>Элементы баскетбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 тому подобное) 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.
	<i>Бадминтон</i>	<p>Бадминтон:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
	<i>Элементы хоккея</i>	<p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

	<i>Элементы настольного тенниса</i>	<p>Элементы настольного тенниса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.
	<i>Элементы футбола</i>	<p>Элементы футбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ▪ ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
Формирование основ здорового образа жизни	<p>Формирование основ здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 другие), 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	<p>Содержание праздников:</p> <ul style="list-style-type: none"> сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. <p>Содержание досуга:</p> <ul style="list-style-type: none"> подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие .
	Дни здоровья	Оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

2.5. Основными средствами физического воспитания являются:

- Физические упражнения
- Гигиенические факторы
- Природные факторы

Средства	Направленность
Физические упражнения	
<p><i>Гимнастика:</i> основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i> катание на санках, велосипеде, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах и др.</p> <p><i>Подвижные игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей).</p> <p><i>Простейший туризм:</i> прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Формируют целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребёнка.
Гигиенические факторы	
<p>Режим труда и отдыха</p> <p>Питание</p> <p>Гигиену одежды, обуви, физкультурного оборудования</p>	<ul style="list-style-type: none"> Формируют основы здорового образа жизни. Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.
Эколого- природные факторы	

<i>Среда обитания человека</i> (солнце, воздух, земля, вода)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Формируют основы здорового образа жизни. ▪ Используются в качестве закаливающих процедур.
--	--

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

Виды деятельности	Цели и задачи
<i>Общеразвивающие упражнения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • направлены на развитие координационных способностей • гибкости и подвижности в суставах • укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега
<i>Развитие гибкости:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • широкие стойки на ногах • ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами • наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах • выпады и полу шпагаты на месте • высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях
<i>Развитие координации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • произвольное преодоление простых препятствий • передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе • ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы • игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя) • преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие • равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия • упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие • упражнения на расслабление отдельных мышечных групп • передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу
<i>Формирование осанки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой • виды стилизованной ходьбы под музыку • комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета
<i>Развитие силовых способностей:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки)

	<ul style="list-style-type: none"> • перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа • отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку • прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево) • прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик
<i>Развитие координации:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре • пробегание коротких отрезков из разных исходных положений • прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно
<i>Развитие быстроты:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений • челночный бег • ускорение из разных исходных положений • броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами
<i>Развитие выносливости:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями • повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) • равномерный 3-х минутный бег
<i>Развитие силовых способностей:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • повторное выполнение много скоков • повторное преодоление препятствий (15-20 см) • передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений • метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) • прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте • прыжки по разметкам в полуприседе и приседе • запрыгивание с последующим спрыгиванием

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2.6. Программы:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

- Парциальная программа и технология физического воспитания детей «Играйте на здоровье!» (Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова)

Технологии:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Технологии проектной деятельности;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Личностно-ориентированные технологии;
- Игровая технология;
- Дистанционные.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Подвижные и спортивные игры
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Точечный самомассаж
- Самомассаж

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

2.7. Интеграция ОО «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» интегрирована с остальными образовательными областями дошкольного образования:

- ✓ социально-коммуникативное развитие
- ✓ познавательное развитие
- ✓ речевое развитие
- ✓ художественно-эстетическое развитие



Интеграция ОО «Физическое развитие»	
по задачам и содержанию психолого-педагогической работы	по средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств)</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям)</p>	<p>«Художественно-эстетическое развитие» -использование продуктивных видов деятельности и музыкально-ритмических движений. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Развитие продуктивной и музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей с использованием народных традиционных игр.</p> <p>«Речевое развитие» -использование художественных произведений для обогащения и закрепления представлений и воображения детей для освоения двигательных эталонов в</p>

физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности)	творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей. Использование спортивных и подвижных игр с правилами. Накопление опыта двигательной активности в трудовой деятельности.
--	---

Месяц	Дата проведения	Мероприятие	Ответственные	Возраст	Предварительная работа	Итоговая работа
Месяц	Дата проведения	Мероприятие	Ответственные	Возраст	Предварительная работа	Итоговая работа
Сентябрь	Весь месяц	Консультации для родителей, Диагностика. Круглый стол с инструкторами по физической культуре. Обсуждение планирования работы на год	Все специалисты, воспитатели	Все	Анкеты, консультации, информационные стенды	Консультации для родителей «Гигиеническое значение спортивной формы»
Октябрь	Весь месяц	«Как воспитать здорового ребенка» Анкетирование «Спортивные секции»	Инструктор по физ. воспитанию	Все	Круглый стол с воспитателями и специалистами	Праздник «Осенние старты» Консультация «Кто спортом занимается, тот силы набирается.»
		Диагностика	Все специалисты	Подготовительный, старший,	План	Обсуждение результатов

Ноябрь	Весь месяц	Интеллектуальный батл с инструкторами по физической культуре «Методика физического воспитания дошкольников» Семинар «Игры по профилактике осанки и плоскостопия»	Инструктора по физ. воспитанию, заместитель заведующего по В.О.Р.	Все	Сценарии мероприятий	Досуг
Декабрь	Весь месяц	Зимние спортивные развлечения IV этап спартакиады «Веселые старты»	Инструктор по физ. воспитанию	Все	Сценарии мероприятий	Интегрированные занятия Консультация «ГТО»
Январь	2-3 неделя	Неделя здоровья Фитнес тренинг для педагогов	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	Разработка сценариев Беседа в группах о зимних видах спорта	Праздник Консультация «Подвижные игры в зимний период»
Февраль	15-23	Спортивный праздник «23 февраля»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	старший возраст	Подарок для папы. Сценарии мероприятий	Спортивный праздник Консультация «В здоровом теле – здоровый дух.»
Апрель		Семинар «Работа со спортивным инвентарем»	Все	Все	По плану	Интегрированные занятия
		Масленичная неделя I этап Спартакиады «Танцевальная мозаика»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	Костюмы ряженных. Сценарии мероприятий	Праздничные гуляния

	2 неделя	«Загадочный космос»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Старшие группы	Сценарии мероприятий	Игра по станциям
	Весь месяц	II этап Спартакиады «Танцевальная мозаика»	Инструктор по физ. воспитанию, воспитатели	Старшие группы	По плану	Соревнования
Май	Весь месяц	Диагностика Семинар «Формирование здорового образа жизни. Активный отдых» Создание спортивного альманаха выпускных групп	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	старший возраст		Консультация «Поиграем в футбол.»
	4 неделя	Подведение итогов работы, подготовка к итоговому педагогическому совету	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все		Педагогический совет
Июнь	1 неделя	«День защиты детей!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Праздник
	2 неделя	«День России!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Конкурс рисунков
Июль	4 неделя	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	старший возраст	По плану	Игра по станциям
	1 неделя	«Разноцветный мир!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Конкурс рисунков на асфальте
	3 неделя	«Ребенок в мире природы»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Игры по станциям

Август	1 неделя	«Здоровейка!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	старший возраст		Игры - соревнования по летним видам спорта
		«Внимание дорога!»	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель	Все	По плану	Игры-эстафеты по правилам дорожного движения
		Подведение итогов летней оздоровительной работы, составление планов работы на 2023-2024 учебный год	Все специалисты, воспитатели, старший воспитатель, заместитель заведующего по В.О.Р.			
		«Внимание дорога!»	Все специалисты, воспитатели, заместитель заведующего по воспитательной - образовательной работе.	Все	По плану	Игры-эстафеты по правилам дорожного движения.
		Подведение итогов летней оздоровительной работы, составление планов работы на 2024-2025 учебный год.	Все специалисты, воспитатели, заместитель заведующего по воспитательной - образовательной работе.			

2.8. Комплексно- тематическое планирование.

Содержание рабочей Программы реализуется с учетом комплексно-тематического принципа построения воспитательно-образовательного процесса, который предусматривает объединение комплекса различных видов специфических детских деятельностей вокруг единой «темы».

Комплексно- тематическое планирование. Первая младшая группа.

	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Я люблю свои игрушки!»	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	Тематические развлечения «В гости к игрушкам» «Путешествие на поезде»	
	Речевое развитие		Разучивать пальчиковую гимнастику		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические движения для танцевальной разминки «Поезд»		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о спортивном инвентаре , его назначение.		
	Физическое развитие		Формировать навыки ходьбы и бега в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте, с прокатыванием мяча упражнениями на равновесие.	Спортивный досуг «Путешествие в осенний лес»	
	Социально-коммуникативное развитие		Сюжетные игры, соблюдения правил игры.	Тематические	

	Речевое развитие	«Осень в гости к нам пришла»	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем. Пальчиковая гимнастика ,«Дождик»	развлечения «В гости к зайчику» «Прогулка в лес»	Музыкальный руководитель
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Осень», «Зайчик»	«В гостях у паучка»	
	Познавательное развитие		Формировать представление детей об осенних дарах природы, о природных изменениях в осеннем лесу.		
	Физическое развитие	Развивать умения: ходить и бегать по кругу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, сохранять равновесие при ходьбе по извилистой дорожке,. Формировать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании по прямой.	Досуг «Подарки Осени»		
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«В ГОСТЯХ У ЗВЕРЯТ»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.	Тематические развлечения «Мышата»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихи, разучивать потешек в пальчиковой игре «Этот пальчик в лес ходил»	«В гости к Мишке»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей с поведением домашних животных		

	Физическое развитие		Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании мяча; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, Учить бросать мяч от груди, правильной координации рук и ног при перелезании через препятствие, находить себе пару после бега.	Досуг «Теремок»	Музыкальный руководитель
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ЗИМУШКА-ЗИМА К НАМ ПРИШЛА»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	Тематические развлечения «Прогулка в зимний лес»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Развивать диалоговую форму речи в подвижных играх.	«Веселые снежинки»	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать танцевально-ритмические композиции «Елочка», «Новый год»	«День Рождения Зайки»	
	Физическое развитие		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.	Досуг «Зимние забавы»	
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о зимних явлениях природы.		
Я Н	Социально-		Поощрять игры, в которых развиваются		

	коммуникативное развитие	«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»	навыки лазания, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	Тематические развлечения «Веселые ребята» «Представление в цирке»	
	Речевое развитие		Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся!». Развивать творческое воображение и пластичность движений.		
	Познавательное развитие		Знакомить детей с подвижными играми на основе народного фольклора.		
	Физическое развитие		Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.		
ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» «ОСТОРОЖНО ДОРОГА!»	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игру с мячом.	Тематические развлечения «Птичка и птенчики» «Прогулка в парк»	
	Речевое развитие		Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции «Спортом занимаемся», «Ладушки»		

	Физическое развитие		Продолжать формировать умения правильному замаху руки при метании в вертикальную цель. Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры, в подлезании под воротики. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, кружении в разные стороны ,в ходьбе с изменением направления по сигналу.	Досуг: «Школа Светофора Светика»	Учитель-логопед, психолог
	Познавательное развитие		Знакомить детей с правилами дорожного движения.		
МАРТ	Социально-коммуникативное развитие		Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные гендерные представления	Тематические развлечения «Прогулка в весенний лес» «Колобок»	
	Речевое развитие	«ВЕСНА ПРИШЛА»	Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмический танец «Колобок». Развивать выразительность движений через передачи образа сказочного героя.		
	Познавательное развитие		Формировать представление детей о природных изменениях весной.		
	Физическое развитие		Формировать умение прыгать в длину с места; перестраиваться в 2 колонны по		

			ориентирам, правильный хват за рейки лестницы при лазании. Продолжать упражнять в правильном броске мяча от груди и снизу.	помощники»	Воспитатели, учитель – логопед.
АПРЕЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, соблюдать правила игры.	Тематические развлечения: «У солнышка в гостях» «Мой веселый звонкий мяч»	
	Речевое развитие		На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать ритмические композиции «Божья коровка»		
	Познавательное развитие		Формировать знания о весенних изменениях в природе.		
	Физическое развитие		Продолжать формировать правильную осанку. Упражнять в бросании и ловле мяча, прокатывании мяча в воротики, в прыжках в длину с места	Досуг «Поиграем!»	
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	«НА СПОРТИВНОЙ ПОЛЯНКЕ!»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения: «Мы – гимнасты»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под стихотворению		
	Художественно-		Выполнять ритмические композиции		

	эстетическое развитие		«Зарядка», выполнять упражнения с короткими лентами.	«На зарядку становись!»	
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	Физическое развитие		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку		
ИЮНЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Здравствуй, лето!»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	Тематическое развлечение	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыку.		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмические композиции «Зарядка», выполнять упражнения с флажками.		
	Познавательное развитие		Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков.		
	Физическое развитие		Формировать умение замаха рукой при метании в вертикальную и горизонтальную цель, мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.		
ИЮЛ	Социально-		Постепенно вводить игры с более	Тематические развлечения	

Б	коммуникативное развитие	«НАШ РАЗНОЦВЕТН ЫЙ МИР, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ!»	сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь выполнить задание.	«Спортивная полянка» «В гости к игрушкам» Упражнения на дыхание	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать музыкально-ритмические композиции с имитацией движений животных..		
	Познавательное развитие		Формировать представления о форме, цвете.		
	Физическое развитие		Развивать навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину; в прокатывании мяча; подлезать под шнур. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, пробовать ловить мяч с ударом об пол, метать мяч в вертикальную цель. Упражнять в прыжках в длину, в лазании и равновесии.		
АВГУСТ	Социально-коммуникативное развитие	«ЛЕТНИЙ ОТДЫХ»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	Тематические развлечения «У солнышка в гостях»	
	Речевое развитие		Выполнять упражнения под музыкальное сопровождение		
	Художественно-эстетическое развитие		Выполнять ритмическую композицию, выполнять упражнения с лентами		

	Познавательное развитие		Формировать представления детей о дарах природы, о природных изменениях летом		
	Физическое развитие		Формировать умение мягко приземляться при перепрыгивании через препятствие, энергичный замах при перебрасывании мяча через натянутую веревку.	Досуг: «Школа Светофора»	Воспитатели, музыкальный руководитель

Комплексно- тематическое планирование. Вторая младшая группа.

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«До свидания лето, Здравствуй детский сад!»	Способствовать участию детей в совместных играх, помогать детям доброжелательно общаться друг с другом	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Ты мой друг и я твой друг»	Продолжать знакомить детей с окружающей средой физкультурного зала	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Спортивная полянка»	Ознакомить: с ходьбой и бегом в заданном направлении, с прыжками на двух ногах на месте	Занятие Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
ОКТАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Теремок»	Выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Кого мы встретили в лесу»	Формировать знания детей о лесных животных	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Лесные друзья»	Развивать умения: ходить и бегать по кругу. Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу	занятие	Инструктор по ФК
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Мальчишки и девчонки»	Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упр.	досуг	Инструктор по ФК воспитатели

	Речевое развитие	«Для чего нам ножки»	Познакомить детей с поведением домашних животных	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Зайка заблудился»	Упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании и ловле мяча; в равновесии	Занятие	Инструктор по ФК
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Как зимой играют дети»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его.помочь	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Кому зимой не холодно»»	Развивать диалоговую форму речи	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Волшебные льдинки»»	Развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под шнур	Занятие досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Веселые снежинки»	Поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания.ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Для чего нам нужен спорт»	Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Зимние забавы»»	Формировать умение: строится парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Моряки и летчики»	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игра с мячом	занятие, досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
	Речевое развитие	«Нам морозы не страшны»	Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Зимние забавы»	Формировать навык в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры; Ходьбы с перешагиванием через предметы	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
М А Р Т	Социально-коммуникативное	«В гости к бабушке»	Развивать активность детей в двигательной деятельности, формировать первичные	занятие	Инструктор по ФК

	развитие		гендерные представления		
	Речевое развитие	«Как мы маме помогаем»	Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Мамины помощники»	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании.	досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
АПРЕЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«К нам возвращаются птицы»	Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Как весну встречали звери»	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Сильным и ловким нужны тренировки»	Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.	Занятие Досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	занятие	Инструктор по ФК
	Речевое развитие	«Раз-два-три»	Формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков	занятие	Инструктор по ФК
	Физическое развитие	«Поиграй-ка!»	Формировать умение: мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его	занятие, досуг	Инструктор по ФК, воспитатели

Комплексно- тематическое планирование. Старший возраст.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Школа юных спортсменов»	Побуждать детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	Тематическое развлечение «В лес за грибами» Досуг «Веселые мячи»	Все педагоги и воспитатели ДОУ
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, (проговаривание команд, рапорта капитанов). Обсуждать пользу физических упражнений, соблюдения режима дня		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений		
	Познавательное развитие		Формировать интерес к здоровому образу жизни		
	Физическое развитие	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Развивать навыки правильной работе кисти при прыжках через короткую скакалку. Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, замах мяча при метании в цель, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке в длину с места	Спортивно-музыкальный праздник на улице «Осенняя спартакиада» для детей старшего возраста	
ОКТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	Тематическое развлечение «В поход»	

	Речевое развитие	«Быть здоровыми хотим!»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.	Досуг «Осенние витамины»	Воспитатели
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие		Совершенствовать представления детей о здоровом образе жизни, интерес к заботе о своем здоровье		
	Физическое развитие		Развивать умения: перестраиваться в колонну по два. Ходить приставным шагом по гимнастической скамейке, выполнять поворот во время ходьбы по сигналу		
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр	Тематические развлечения «Прыгуны» «Послушные мячи»»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой		
	Художественно-эстетическое развитие		Развивать выразительность движений при выполнении комплекса ритмической гимнастики		
	Познавательное развитие		Развивать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		
	Физическое развитие	«Моя мама лучше всех!»	Совершенствовать умения: перебрасывать мяч в парах с отскоком от пола, отталкивания 1 ногой и приземления на 2 ноги при прыжках в высоту. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий, в отбивании мяча		
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время	Тематические развлечения	

		«Зимние забавы»	проведения игр, формирование дружеских отношений	«Зимние забавы»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу от катания на коньках и лыжах		
	Познавательное развитие		Продолжать развивать навыки детей в народных подвижных играх, с зимними видами спорта		
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивание музыкально-ритмической композиции «Снежинка» «Мы катались на коньках»		
	Физическое развитие		Развивать умения ритмично лазать по гимнастической стенке, отбивать мяч на месте и в движении, Упражнять в броске в вертикальную мишень, в равновесии, в ползании по скамейке		
ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Моя страна, моя планета!»	Развивать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры	Досуг «Джунгли зовут» Тематические развлечения «В страну Деда Мороза»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу прогулок на свежем		
	Художественно-эстетическое развитие		воздухе на здоровье человека. Обогащать словарный запас детей спортивными терминами, видами спорта.		
	Познавательное		Продолжать формировать знания о зимних видах спорта, об Олимпийских традициях		
	Физическое развитие	Последняя неделя – Неделя здоровья	Развивать умение: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«Зимний стадион»	Музыкальные руководители

ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«Защитники Отечества!» «Масленица»	Развивать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр	Досуг, посвященный Дню защитника отчества Гуляние на улице «Масленица пришла!»	Музыкальные руководители, учитель-логопед, психолог
	Речевое развитие		Проговаривать команды для строевых упражнений (Кругом, направо, налево)		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмическая композиция с флажками		
	Познавательное развитие		Совершенствовать знания о празднике Дне защитника Отечества, совершенствовать знания детей с родами войск		
	Физическое развитие		Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке		
МАРТ	Социально-коммуникативное развитие	«Мама, папа, я - спортивная семья!» Третья неделя-неделя математики	Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений	Тематические развлечения «Спортивные забеги» Досуг «1.2.3.4.5. я иду играть.»	Музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, при обсуждении правил игры		
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие				
	Физическое развитие		Развивать навык: ходить с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега, развивать координацию движений при прыжках через короткую скакалку		
АПР ЕЛЬ	Социально-коммуникативное развитие		Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Тематическое развлечение «Школа космонавтов»	

	Познавательное развитие	«Наша планета Земля!»	Совершенствовать знания у детей об истории космических исследований в нашей стране	Досуг «Космическое путешествие на Луну»	Учитель-логопед
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности		
	Художественно-эстетическое развитие				
	Физическое развитие		Развивать умение: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость челночным бегом. Развивать ловкость и координацию движений при прохождении полосы препятствий		
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	«Мой друг светофор!»	Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Тематическое развлечение «Осторожно, дорога!»	
	Речевое развитие		Развивать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры, развивать умение детей общаться спокойно без крика. Признавать и оценивать свои ошибки		
	Художественно-эстетическое развитие				
	Познавательное развитие		Совершенствование знаний о правилах дорожного движения		
	Физическое развитие		Развивать умение: прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель, отбивать мяч на месте и с продвижением вперед	Досуг «Школа мяча»	
Июнь	Социально-коммуникативное развитие		Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды	Интегрированное занятие	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей	«Закаляйся детвора»	

	Художественно-эстетическое развитие	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Совершенствование музыкально-ритмических композиций с мячами	Праздник « 1 июня День защиты детей!»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр		
	Физическое развитие		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину		
Июль	Социально-коммуникативное развитие	«Разноцветный мир!»	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей	Тематическое развлечение «День семьи»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		
	Физическое развитие		Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий		
			Досуг «Игры – эстафеты»	Музыкальный руководитель	
Август	Социально-коммуникативное развитие		Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь).	Тематическое развлечение	Педагог психолог, учитель-

		«Летние виды спорта»	Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами	«Осторожно, дорога!»	логопед, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей		
	Художественно-эстетическое развитие		Освоение новых танцевальных движений		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	Физическое развитие		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку		
				Досуг «Летние виды спорта»	

Комплексно- тематическое планирование. Подготовительная к школе группа.

Месяц	Образовательные области	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Итоговая форма работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)	Взаимодействие со специалистами
СЕНТЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«НАШИ ДРУЖНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «Наш веселый стадион»»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмической композиции «Зарядка»		
	Познавательное развитие		Продолжать развивать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		
	Физическое развитие	Последняя неделя – неделя безопасности дорожного движения	Совершенствовать навык: ходьбы и бега с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. Развивать точность броска мяча в вертикальную цель, упражнять в отбивании мяча на месте.	Досуг «Школа мяча»	
ОКТАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, переживать за товарищей по команде. Вызывать интерес к заботе о своем здоровье, здоровому образу жизни.		

	Речевое развитие	«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.	Досуг «Секреты здоровья»	Воспитатели, учитель-логопед.
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствовать у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры		
	Познавательное развитие		Классифицировать знания о здоровом образе жизни.		
	Физическое развитие		Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа, отбивать мяч в движении по кругу. Развивать координацию движения при лазании по гимнастической стенке, выносливость при беге.		
НОЯБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	Первая неделя – День народного единства	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «В гостях у сказки»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой		
	Художественно-эстетическое развитие		Музыкально-ритмические композиции: подготовка к концерту, посвященному Дню матери.		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		

	Физическое развитие	«ОСЕННИЕ СКАЗКИ» «ДЕНЬ МАТЕРИ»	Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий.	Досуг с родителями, посвященный Дню матери «Посиделки с мамами»	Музыкальный руководитель, учитель-логопед, психолог
ДЕКАБРЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ЗИМУШКА ЗИМА!»	Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упр.	Тематическое занятие «Народные спортивные игры»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с лентами		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр, зимних видах спорта.		
	Физическое развитие		Совершенствовать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры, .Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в отбивании мяча со сменой рук; в ползании по гимнастической скамейке; в прыжках в высоту с разбега.		

ЯНВАРЬ	Социально-коммуникативное развитие	Последняя неделя – Неделя здоровья «ЗНАТОКИ СПОРТА» «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Досуг Игра по станциям «Что мы знаем о спорте»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность		
	Познавательное развитие		Совершенствовать знания о зимних видах спорта, об Олимпийских традициях.		
	Физическое развитие		Совершенствовать навык: ходьбы приставным шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.		
ФЕВРАЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»	Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.	Тематическое развлечение «Мы теперь солдаты!» Спортивный праздник с родителями	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с обручами.		
	Познавательное развитие				
	Физическое развитие		Совершенствовать навык: в пролезании в обруч; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия. Совершенствовать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.		

			Совершенствовать ловкость и координацию движений в эстафетных играх с пролезанием и преодолением препятствий.		
МАРТ	Социально-коммуникативное развитие		Создать ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	Тематическое развлечение «Веселые эстафеты» Досуг «А ну-ка, девочки!» Досуг «1.2.3.4.5. я иду играть.»	Психолог, воспитатели
	Речевое развитие	«ЗДРАВСТВУЙ ВЕСНА!» «МАМИН ДЕНЬ!» Третья неделя-неделя математики	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.		
	Художественно-эстетическое развитие		Ритмическая композиция «Диско»: развитие пластичности, освоение новых танцевальных движений.		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	Физическое развитие		Совершенствовать навык: вращения обруча на руке и на полу, в отбивании мяча с продвижением. Упражнять в забрасывании мяча в корзину, в прыжках через препятствие.		
АПРЕЛЬ	Социально-коммуникативное развитие		Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь). Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами.	Интегрированное занятие «Большое космическое путешествие»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		

	Художественно-эстетическое развитие	«ЗАГАДОЧНЫЙ КОСМОС»	Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастике, развивать выразительность движений.	Досуг «Мы пожарные!»	Учитель – логопед, воспитатели.
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о космосе, планетах и звездах, исследованиях космического пространства		
	Физическое развитие		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину.		
МАЙ	Социально-коммуникативное развитие	СТРАНА СПОРТДАНДИЯ!»	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей.	Тематическое развлечение «Веселые соревнования»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности		
	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмической композиции		
	Познавательное развитие		Систематизировать знания о весенних изменениях в природе.		
	Физическое развитие		Оценить полученные навыки и умения: Метание в вертикальную цель, прыжки в длину с места и через короткую скакалку, отбивание мяча. Учить правилам спортивной игры «Пионербол».		
	Социально-коммуникативное развитие	«СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!»	Развивать навык ролевого поведения, выступать в роли капитана команды.	Интегрированное занятие «Закаляйся детвора.»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		

	Художественно-эстетическое развитие		Совершенствование музыкально-ритмических композиций с мячами.	Праздник « 1 июня День защиты детей!»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания об олимпийском движении, истории олимпийских игр,		
	Физическое развитие		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку. Развивать координацию движений при ходьбе по наклонной доске, отбивании мяча с броском в баскетбольную корзину.		
ИЮЛЬ	Социально-коммуникативное развитие	«РАЗНОЦВЕТНЫЙ МИР!»	Поощрять проявление у детей желание добиваться результата в выполнении задания, оценивать свой результат и успехи своих товарищей.	Тематическое развлечение «День семьи»	Педагог психолог, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Добиваться четкого и ритмичного выполнения движений в танцевально-ритмической гимнастики, развивать выразительность движений.		
	Познавательное развитие		Продолжать систематизировать знания о народных подвижных играх		
	Физическое развитие		Совершенствовать навык: ходьбы по канату, прыжков в длину с разбега, бросания мешочка в горизонтальную цель, лазания по гимнастической скамейке с переходом по диагонали на другой пролет. Развивать силу и ловкость в ползании «паучком», преодолении полосы препятствий.		

АВГУСТ	Социально-коммуникативное развитие	«ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА.»	Помочь детям проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, готовность прийти на помощь). Выполнять задания в команде, согласовывая свои действия с товарищами	Тематическое развлечение по ОБЖ «Осторожно, дорога!»	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обогащать словарный запас детей.		
	Художественно-эстетическое развитие		Освоение новых танцевальных движений.		
	Познавательное развитие		Закреплять у детей интерес к укреплению своего здоровья через закаливающие процедуры.		
	Физическое развитие		Формировать навык: слитного выполнения прыжка в длину, прыжков через скакалку.		

2.9 Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

2.10. Взаимодействие с семьями воспитанников

Педагогический мониторинг

Учитывая формирующиеся образовательные запросы родителей, педагог стремится учесть их пожелания, узнать их возможности в совместном воспитании дошкольников. С этой целью он проводит беседы с родителями, анкетирование. Такая диагностика предваряет внесение изменений в различные аспекты педагогического процесса ДОУ, требующих участия и поддержки семьи.

Педагогическая поддержка

педагог организует разные формы взаимодействия — семинары, выставки.

Педагогическое образование родителей

Осуществляя педагогическое образование родителей, воспитатель учитывает развивающиеся возможности родителей и детей, помогает родителям устанавливать партнерские взаимоотношения с дошкольниками, увидеть перспективы их будущей жизни. Для этого он организует такие встречи с родителями, «Здоровье и ум через игру», «Как воспитать здорового ребенка», «Скоро в школу». В ходе реализации образовательных задач воспитатель использует такие формы, которые помогают занять родителю субъектную позицию, — тренинги, анализ реальных ситуаций, показ и обсуждение видеоматериалов. Развивая педагогическую компетентность родителей, помогая сплочению родительского коллектива, воспитатель продолжает содействовать деятельности родительских клубов.

Совместная деятельность педагогов и родителей

Опираясь на интерес к совместной деятельности, развивающиеся творческие умения детей и взрослых, педагог делает родителей активными участниками разнообразных встреч, викторин, вечеров досуга, музыкальных салонов и творческих гостиных.

Итоговой формой сотрудничества с родителями в старшей группе может стать День семьи, в ходе которого каждая семья планирует и совместно с детьми презентацию своей семьи и организует различные формы совместной деятельности — игры, конкурсы, викторины, сюрпризы, совместное чаепитие детей и взрослых.

2.11.Коррекционно-развивающая работа (КРР)

Подробное содержание КРР описано в ОП ГБДОУ.

2.12 Взаимодействие с социальными партнерами различных социо-культурных институтов

Социальными партнерами ГБДОУ являются ИМЦ, ДДЮТ, СПб ГБУ Центр физической культуры и спорта Красносельского района Санкт-Петербурга, Центр гражданско-патриотического воспитания Красносельского района .

Взаимодействие осуществляется в соответствии с планом сотрудничества ГБДОУ.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

2.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников (занятия по физическому развитию)

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников и в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"»;

и Постановление, Санитарноэпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №№ 16, 3.1/2.4.3598-20 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598- 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Возрастная группа	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Продолжительность частей занятия			Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	
Группа раннего возраста (2-3 года)	10 мин	1,5 мин	7 мин.	1,5 мин	3
2-я младшая группа	15 мин	1,5 мин.	12 мин.	1,5 мин.	3
Старшая группа	25 мин	4 мин.	19мин.	2 мин.	3
Подготовительная к школе группа	30 мин	5 мин	22 мин	3 мин	3

2.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Среда зала построена с учётом стимулирования физической активности детей, желания двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм (см.паспорт спортивного зала). Совместно с воспитателями в каждой возрастной группе создан центр движения. Оснащение центра постоянно сменяется (в соответствии с задачами).
Оснащение физкультурного зала смотреть в Паспорте физкультурного зала.

2.3. Структура реализации образовательной деятельности

Виды деятельности Технологии	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельн ая деятельность детей	Совместная деятельность с семьей	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Закаливающие процедуры (н-р, ходьба босиком по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте.</p>	<p><i>Физкультурны е занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно- диагностическ ие, учебно- тренирующего характера)- 2- 3 раза в неделю.</i> Физминутки и динамические паузы Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Специальные</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Настольно-печатные игры. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной</p>	<p>«Гость группы» (встречи с интересными людьми: спортсменами, учителем физкультуры в школе и др.) Физкультурные досуги и праздники («Путешествие в Спортландию», «Веселые старты») Семейные проекты (н-р, «Папа, мама, я – спортивная семья») Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.) <i>Психолого-педагогическое</i></p>	<p>Наблюдение. Диагностика. Индивидуальная работа. Контроль.</p>

<p>Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p>оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p>	<p>деятельности детей.</p>	<p><i>просвещение через организацию активных форм взаимодействия:</i> Родительский клубы: «Навстречу друг другу» «непоседы», (физкультура вместе с мамой и папой), «Клуб любителей туризма», «Клуб любителей плавания». Вечера вопросов и ответов. Устные педагогические журналы («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»). И др.</p>	
---	--	----------------------------	---	--

2.4. Комплексная система физкультурно- оздоровительной работы

Разделы и направления работы	Группы	Ответственный
<i>1.Использование вариативных режимов дня и пребывания в ГБДОУ</i>		
Типовой режим дня по возрастным группам	Все группы	Заведующий
Индивидуальный режим дня		Зам. зав. по ВОР
Коррекция й нагрузки		медсестра
<i>2. Психологическое сопровождение развития</i>		
Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ	Все группы	Заведующий
Обеспечение педагогами положительной мотивации всех видов детской деятельности		Зам. зав. по ВОР
Личностно- ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми		Воспитатели
Формирование основ коммуникативной деятельности у детей		Врач
Диагностика и коррекция развития		
Медико- педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период		
<i>3. Разнообразные виды организации двигательной активности</i>		
<i>Регламентированная деятельность</i>		
Утренняя гимнастика	Все группы	Инструктор по физической культуре
Бодрящая гимнастика		
Занятия по физическому развитию		
Динамические паузы	Кроме групп раннего и младшего возраста	медсестра Зам. зав. по ВОР
<i>Частично регламентированная деятельность (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)</i>		
Спортивные досуги	Все группы	
Спортивные игры		

Подвижные игры на воздухе и в помещении		Инструктор по физической культуре медсестра Зам. зав. по ВОР
Дни здоровья		
Спортивные праздники	Кроме групп раннего возраста	
<i>Нерегламентированная деятельность</i>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Воспитатели
<i>4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни</i>		
Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	Все группы	Воспитатели Инструктор по физической культуре Зам. зав. по ВОР
Воспитание общих и гигиенических навыков, интересов и любви к физической активности		
Формирование основ безопасности жизнедеятельности		
<i>5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение</i>		
Режим теплового комфорта в выборе одежды для каждой возрастной группы	Все группы	Воспитатели Зам. зав. по ВОР медсестра
Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна		
Местные и общие воздушные ванны		
Дыхательные комплексы		
Закаливающие		
Световоздушные и солнечные ванны в весенне- летний сезон		
Хождение по мокрым дорожкам		
Водные процедуры-в весенне- летний сезон		
Профилактические		
Профилактика ОРВИ и гриппа		
Комплексы профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Все группы	
Профилактика нарушения зрения		

Профилактика кариеса	Кроме групп раннего возраста	
6. ГБДОУ питания		
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Все группы	медсестра
Щадящий стол	Дети-аллергики	
Формирование культуры здорового питания	Все группы	

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Двигательный режим обеспечивает рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.5. Режим двигательной активности (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)

№	Содержание	Особенности организации		
1. Физкультурно- оздоровительная деятельность				
1.1.	Утренняя гимнастика	1-младшая группа	2-я младшая группа	Старшая и подготовительная группа
Ежедневно, длительностью 10 минут				
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) не менее 10 минут.		
1.3.	Физкультминутка	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.		
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 10 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 10-15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10-12 минут	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с	Ежедневно, во время пробуждения и подъёма детей. Длительностью от 10 минут.		

	контрастными воздушными ваннами.			
2. Занятия				
2.1.	Физическое развитие детей	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 10 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 15 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более от 25 до 30 минут.
3. Самостоятельная образовательная деятельность				
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.		
4. Физкультурно- массовые мероприятия (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)				
4.1.	Неделя здоровья (во время школьных каникул)	Два- три раза в год (последняя неделя квартала)		
4.2.	Физкультурный досуг	1раз в месяц. Длительностью не более 15 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 20-25 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 40 минут.
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год. Длительностью не более 30 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 40 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 60 минут.
4.4.	Игры – соревнования между группами	-	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.
5. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ГБДОУ и семьи (в случае благоприятнойэпидемиологической ситуации)				
5.1.	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.		
5.2.	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плана работы с родителями. По желанию родителей и детей		
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья,		

2.6. Формы закаливания

в соответствии с инструкцией и учётом индивидуальных особенностей детей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		2-3 года	3-4 лет	5-6 лет	6-7/8 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босоногохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10 мин	до 15 мин	до 25 мин	до 30 мин
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15 мин	До 15 мин	до 25 мин	До 30 мин

2.7. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015г.
4. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет.-М.:МОЗАИКА-СИН-ТЕЗ,2014г.-48 с.
5. Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013г.
6. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры/авт.-сост. М.Р. Югова.-Волгоград: Учитель, 2016г.-137 с.
7. Реализация образовательной области «Физическое развитие»/ Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева- Волгоград: Учитель, 2015г.
8. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.-160 с.
9. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/Подред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-144 с.
10. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/Под ред. Н.В. Микляевой.-М.: ТЦ Сфера, 2015г.-176 с.
11. Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья». Модель взаимодействия ДОО и семьи/авт.-сост.Т.В. Гулидова, Н.А. Мышкина, И.Н. Недомеркова.-Волгоград: Учитель, 2016г.-77 с.
12. Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей/авт.-сост. Т.В. Гулидова, Н.А. Осипова.-Волгоград: Учитель, 2016г. -73 с
13. Агаджанова С.Н. Закаливание организма ребёнка. Советы врача.-СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2014г.-16 с.: ЦВ.ИЛ.- (Информационно-деловое оснащение ДОУ)
14. Ю.А. Кириллова О здоровье -всерьёз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников.-СПб.:
15. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.-18 с.: ЦВ.ИЛ - (Информационно-деловое оснащение ДОУ)
16. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение
17. Нищева Н. В. Веселая мимическая гимнастика — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013г.
18. Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013г.
19. Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО « ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014г.
20. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка : Пособие для практ. работников дет. дошк. Учреждений 2002г. АРКТИ, 1997