

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



Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
28 августа 2024г.
Приказ №95-д от 28.08.24г

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

Возраст воспитанников: 3-4 года

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчики:

инструктор по физической культуре

МДОУ ДС № 23 Егоркина Е.П.

г. Калининград
2024 год.

Пояснительная записка

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

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

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

Задачи образовательной деятельности

- обогащать двигательный опыт детей, 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;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки,
- способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно- гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

Планируемые результаты:

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

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
3-4 года	Сентябрь-май	9 месяцев	12 раз в месяц	15 минут	108

Учебное планирование

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения .

Бросание, катание, ловля, метание.

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 вор отца, 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.

Ползание, лазанье.

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 34 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.

Ходьба.

Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «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. Бег. Бег 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 1015 м; медленный бег 120-150 м.

Прыжки.

Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 23 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).

Упражнение в равновесии.

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.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной 130 д собой; махи руками; упражнения для руки в другую; хлопки над головой и пере 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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения.

Отдельные 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 т.д.).

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения : 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.

Подвижные игры.

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).

Спортивные упражнения.

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга самостоятельно с невысокой горки. , и Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. Формирование основ здорового образа жизни.

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.

Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Формирование основ здорового образа жизни.

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

Тематическое планирование

Неделя	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба по дорожке в заданном направлении; бег по кругу	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Догони мяч» (4 мин). См. IV неделю августа (1-я младшая группа)	Бег, прыжки, владение мячом	Мячи по количеству детей
	3. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (4 мин). Дети сидят на скамейках. Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по площадке. После слов: «Дождик! Скорей домой!» - они бегут на свои места. Когда воспитатель снова произносит: «Солнышко! Можно идти гулять», игра повторяется. В игре участвует сначала небольшое количество детей, затем может быть привлечено 10-12 человек. Вместо скамеек можно использовать большой пёстрый зонтик, под который дети прячутся по сигналу: «Дождик!»	Бег, ходьба	Скамейки (зонтик)

	<p>4. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). 2 линии, обозначенные на земле, - это река. Доска (длиной 2-3 м, шириной 25-30 см), положенная поперек линий, - это мостик. Дети должны по «мостику» перейти на другой берег «реки». Воспитатель говорит детям, чтобы они шли по «мостику» осторожно, не оступились и не намочили ног. Когда все дети переберутся на другой «берег», можно предложить им погулять там, собрать «цветы» (разно- цветные лоскуты). По сигналу воспитателя дети должны возвратиться по «мостику» обратно. При повторении упражнение можно усложнить задание, приподняв доску на небольшую высоту или со- ставив «мостик» из 2- 3 ящиков высотой 10 см. Можно предложить детям пробежать по «мостику»</p>	Равновесие	Мел или шнур, доска длиной 3 м, шириной 25-30 см
II	<p>1. Игровое упражнение «По тропинке» (3 мин). См. II неделю ноября (1-я младшая группа)</p>	Удержание равновесия	2 шнура (мел)
	<p>2. Игровое упражнение «Целься вернее» (4 мин). Дети становятся в круг, каждый ребёнок держит в руке маленький мяч (мешочек с песком). В центре круга стоит ящик (большая корзина) (расстояние от цели до детей не более 1,5-2 м). По сигналу воспитателя дети бросают предметы, которые находятся у них в руках, в ящик, затем подходят к нему, достают брошенные предметы, возвращаются на свои места и повторяют упражнение несколько раз. Упражнение одновременно могут выполнять не более 8-10 детей. При метании в цель большинство детей бросают предмет одной рукой от плеча. Им следует показать и другой способ метания - одной рукой снизу, так как этим способом им легче попасть в цель. Лучше всего, если предмет в ней задержится (корзина, сетка). Для упражнений в метании можно использовать камешки, шишки, забрасывая их в канавки, ямки и т. п.</p>	Метание	Мячи (мешочки с песком), корзина
	<p>3. Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони» (3 мин). Воспитатель приглашает детей по одному и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы достать головой до его ладони. Упражнение выполняется индивидуально с каждым ребёнком. Руку надо держать на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Если ребенок подпрыгивает до ладони без затруднения, воспитатель может поднять её повыше. Можно предложить попрыгать как мячики или как зайчики. В таком упражнении могут участвовать несколько детей. Воспитатель показывает и подсказывает, что надо повыше подпрыгивать и мягко опускаться на землю</p>	Прыжки	
	<p>4. Подвижная игра «Птички в гнёздышках сидят» (4 мин). См. III неделю марта (1-я младшая группа)</p>	Бег, приседание	Обручи
III	<p>1. Игровое упражнение «Прокати обруч» (4 мин). Ребёнок стоит лицом к воспитателю на расстоянии 3-4 шагов от него и держит обруч. Он катит обруч воспитателю, а затем ловит обруч, направленный воспитателем. Воспитатель предварительно показывает, как поставить обруч и как оттолкнуть его, чтобы он покатился. Сначала ребёнок выполняет упражнение в паре с воспитателем, а за- тем это же упражнение могут делать двое детей. Если они справляются с заданием, воспитатель может лишь наблюдать, изредка давая указания, как ещё лучше выполнить задание</p>	Прокатывание и ловля обруча	Обручи
	<p>2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). Дети становятся внутрь небольшого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один - у одной стороны, другой - у противоположной, друг за другом. Первый ребёнок - «водитель» такси, второй - «пассажир». Дети бегают по площадке (дорожке). Через некоторое время меняются ролями. Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь - то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обо- значить флажком или знаком стоянки такси. На остановке «пассажиры» меняются, один выходит из такси, другой садится</p>	Бег парами	Обручи

	<p>3. Игровое упражнение «Принеси игрушку» (3 мин). Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на скамейку в противоположном конце площадки.</p> <p>Когда ребёнок принесёт игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести её на место. Следующему ребёнку предлагает принести другую игрушку. Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне площадки различные игрушки (колечки, кубики, флажки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы дети, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определённую игрушку.</p> <p>Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя</p>	Бег, ходьба	Игрушки по количеству детей
	<p>4. Игровое упражнение «Будь осторожен» (2 мин).</p> <p>Дети сидят на скамейках. Перед ними поставлена гимнастическая скамейка. Воспитатель предлагает одному из детей подойти к концу скамейки, стать на неё на четвереньки (опираясь на колени и ладони) и проползти до конца. На конце скамейки ребёнок должен встать и сойти с неё. Воспитатель помогает детям. Упражнение можно проводить и на наклонной доске, причём ползти можно вверх и вниз</p>	Лазание	Гимнастическая скамейка
IV	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Бег, ходьба	
	2. Игровое упражнение «Перешагни через палку» (4 мин). <p>На землю посередине площадки кладут 2-3 палки (обруча, плоских бруска) на расстоянии 1 м одна от другой. Дети становятся в 2-3 шагах от палок лицом к ним. На противоположной стороне площадки на скамейке лежит флажок или погремущка. По указанию воспитателя ребёнок идёт, перешагивая через палки, к скамейке, поднимает флажок и машет им, затем кладёт флажок на стул и возвращается обратно. Это упражнение дети выполняют по очереди. Если после нескольких повторений дети будут быстро и уверенно выполнять упражнение, его можно усложнить - увеличить количество палок до 5</p>	Ходьба	2-3 палки (плоских бруска, обруча), флажок (погремущка), гимнастическая скамейка
	3. Игровое упражнение «Прыгни через шнур» (4 мин). <p>Дети сидят на скамейках. Воспитатель кладёт на землю цветной шнур (длиной 3—4 м). Дети (6-8 человек) подходят к шнуру и по сигналу воспитателя стараются перепрыгнуть через него. Можно положить 2-3 шнура разного цвета на небольшом расстоянии один от другого. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него</p>	Прыжки	Цветной шнур длиной 3—4 м
	4. Подвижная игра «Самолёты» (4 мин). <p>Воспитатель называет имена 3-4 детей и предлагает им приготовиться к полёту, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.</p> <p>Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - они направляются к своим скамейкам и садятся на них. Затем играет другая группа детей. Воспитатель должен показать детям все игровые движения. При проведении игры в первый раз он выполняет движения вместе с детьми. При повторном проведении игры можно вызывать большее число детей, а после многократных повторений предложить всем детям поучаствовать в игре</p>	Бег, движения рук (вращение, разведение в стороны)	
ОКТАБРЬ			
I	1. Ходьба с перешагиванием (3 мин)	Ходьба	Кубики (плоские бруски)
	2. Дыхательная гимнастика (теория)		
	3. Игровое упражнение «Обезьянки» (4 мин). <p>Воспитатель предлагает детям - «обезьянкам» - по одному или по двое подойти к гимнастической стенке (дерево с фруктами (орехами)), стать лицом к ней и взобраться на 3-4-ю рейку, начиная с первой.</p>	Лазание	Гимнастическая лесенка

	<p>Остальные дети сидят (стоят) и смотрят. Затем взбираются другие. Для лазанья в первое время целесообразнее использовать стремянку, так как по наклонной лесенке детям взбираться удобнее. Затем можно предложить лазанье по вертикальной гимнастической стенке. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и стенку и спускаться, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролёта на пролёт стенки («с дерева на дерево»). От детей нельзя требовать чёт- кого разграничения способа лазанья, так как они ещё с трудом различают приставной и переменный шаг. Но надо следить, чтобы во время лазанья дети не пропускали реек, становились на каждую, переносили руки с рейки на рейку всё выше. Во время спуска детям не следует разрешать виснуть на одних руках без опоры на ноги. Переменным шагом дети приучаются лазать постепенно. Чтобы сформировать у них эту привычку, воспитатель должен чаще обращать внимание на тех, кто хорошо и правильно выносит вперёд по очереди руки ноги. Упражнения в лазании довольно однообразны, но не надоедают детям, и они с удовольствием их выполняют. Тем не менее следует в задания вводить новые образы, сюжеты («За орехами», «Поймаем птичку» и т. п.)</p>		
	<p>4. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки. Воспитатель раскладывает на земле обручи (небольшие фанерные круги диаметром 30-35 см) на не- большом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя дети переходят на другую сторону площадки, переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегаая из обруча в обруч</p>	Ходьба, движения на ловкость	Обручи (5-6 шт.)
	<p>5. Подвижная игра «Лошадки» (4 мин). Дети распределяются по парам по желанию: один - «лошадка», другой - «кучер», который запрягает «лошадку» (накидывает вожжи - цветные шнуры или скакалки) и едет по площадке от одной стороны её до другой и обратно. Затем по предложению воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется. Первое время воспитатель помогает детям накинуть «вожжи» и непосредственно участвует в игре в роли «кучера». Целесообразно на первых порах помочь подобрать в пару детей, примерно равных по уровню двигательной подготовленности. По мере того как дети научатся запрягать «лошадку» и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам и не только на площадке, но и на прилегающей дорожке</p>	Бег, ход ба	Вожжи (шнур, скакалка)
II	<p>1. Игровое упражнение «Кто тише?» (3 мин). Дети идут гурьбой вместе с воспитателем с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы их не было слышно</p>	Ходьба на носочках	
	<p>2. Игровое упражнение «По коридорчику» (4 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35—40 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли: сначала идут по коридорчику по одному, а затем несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребёнку пройти по коридорчику туда и обратно</p>	Ходьба, бег	Кегли (булавы)
	<p>3. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (4 мин). Воспитатель ставит обруч ободом на землю, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребёнок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель может усложнить упражнение, предложив детям пролезть через обруч, не касаясь руками земли. В этом случае ребёнок, подойдя к обручу, должен присесть и, передвигаясь только на ногах, пролезть через обруч. Можно предложить детям встать, выпрямиться, достать до подвешенного в сетке мяча (колокольчика)</p>	Лазание	Обруч

	<p>4. Подвижная игра «Мыши и кот» (4 мин). Дети сидят на скамейках - это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбежать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все «мыши» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети - «мышки» - выползают из своих «норок»</p>	Бег	
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). См. II неделю мая (1-я младшая группа)	Бег, подлезание	Верёвка
	3. Игровое упражнение «Найди свой домик» (4 мин). С помощью воспитателя дети делятся на группы, каждая группа становится у определённого дерева. Это их «домики». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке в разные стороны. Затем по сигналу: «Найди свой домик!» - дети должны собраться группами к деревьям, у которых они стояли перед началом игры. Игра может проводиться у деревьев, хорошо знакомых детям. Прежде чем начать игру, воспитатель обращает внимание детей на то, у какого дерева они стоят, просит назвать его. Игру можно назвать «Найди своё дерево»	Бег	
4. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - «паровоз», остальные - «вагоны». Воспитатель даёт гудок - и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя: «Поезд подъезжает к станции» - дети постепенно замедляют движение - «поезд» останавливается. Воспитатель предлагает погулять, собрать «цветы», «ягоды» на воображаемой поляне. По сигналу дети снова собираются в колонну - и «поезд» начинает двигаться. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают своё место в колонне - находят свой «вагон». «Поезд» может двигаться, то ускоряя, то замедляя движение, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает. При повторении игры целесообразно внести изменения в её сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, половить «бабочек» (подпрыгивать, делая хлопки над собой), собирать «шишки», «жёлуди» и т. п.	Ходьба, бег в колонне по одному	Импровизированная «полянка» с наклеенными на пластилиновую основу силуэтами цветов, ягод	
IV	1. Игровое упражнение «Принеси флажок (кубик)» (3 мин). Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейках расположены флажки. Группа детей по сигналу воспитателя идёт к флажкам, берёт их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки и возвращаются обратно. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы детям было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определённом направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажками красиво, ровно. При проведении упражнения в тёплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега	Ходьба, бег	Кубики (флажки)
	2. Игровое упражнение «Поймай мяч» (4 мин). Напротив ребёнка на расстоянии 1,5-2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребёнку, а тот возвращает его. Начинать бросать мяч ребёнку надо с меньшего расстояния. Когда он овладеет навыками бросания и ловли, расстояние можно увеличивать. Воспитатель учит детей бросать мячи друг другу и ловить их. Он следит, чтобы они бросали мячи снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимали их к груди	Ловля, бросание мяча	Мячи

	3. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (4 мин). Воспитатель держит небольшой мяч (колокольчик, погремушку) в сетке. Он предлагает ребёнку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребёнок подпрыгивает вверх 3-4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъёма мяча (колокольчика). Колокольчик (погремушки) можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребёнка. Воспитатель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик, погремушка)
	4. Подвижная игра «Птички летают» (4 мин). Дети становятся на небольшое возвышение - доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) - по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети прыгивают с возвышений, «летают» (бегают, размахивая руками-«крыльями»), приседают, «клюют» зёрнышки (стучат пальчиками по земле). Со словами воспитателя: «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» - дети бегут на свои места. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки на достаточном расстоянии друг от друга, чтобы дети не толкались и могли свободно занять свои места. Нужно показать детям, как мягко прыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: «Солнышко!» или «Дождик!» Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать	Бег, прыгивание, приседание, махи руками	Кубики (бруски) на которых могут стоять дети
	Спортивный досуг « Я вырасту здоровым»		
НОЯБРЬ			
I	1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). См. IV неделю октября (1-я младшая группа)	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	2. Закаливание (теория)		
	3. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). На земле расставляют в один ряд несколько кеглей (кубиков) на расстоянии не менее 1 м одна от другой. Дети должны пройти на другую сторону площадки, огибая кегли (змейкой) и не задевая их. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывая, как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогая им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей (кубиков) и предложить детям пробежать между ними	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	4. Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек» (4 мин). Дети стоят на одной стороне площадки за обозначенной линией (положенной верёвкой). Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого дети возвращаются обратно за линию. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек	Метание, бег	Мешочки весом 150 г, линия, обозначенная на земле (веревка)
	5. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). См. III неделю ноября	Бег	Маска собаки
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с перешагиванием по дорожке; бег по кругу	Ходьба, бег, удержание равновесия	Палочки, кубики

	<p>2. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). На куб (сиденье детского стульчика) одним концом положить доску - получается «горочка». У приподнятого конца доски (на полу или на середине стула) приготовить 3^4 шарика (небольших мячика). Ребёнок берёт их и скатывает с «горочки» по очереди, один за другим, затем он идёт, собирает шарики и снова скатывает их. Воспитатель может привлекать к участию в упражнении не более 2- 3 детей одновременно</p>	Скатывание мяча	Небольшие мячи, доска, куб (детский стульчик)
	<p>3. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). Воспитатель кладёт на землю доску шириной 25-30 см, а за ней раскладывает кубы, бруски на расстоянии 25-30 см один от другого. Предлагает детям пройти по трудной дорожке, сначала по доске, стараясь не оступиться, затем перешагивая через кубики, бруски, не задевая за них. Воспитатель помогает детям, испытывающим затруднения при выполнении задания. Необходимо следить за тем, чтобы дети шли спокойно, не спешили. Для повышения интереса к выполнению упражнения можно использовать игрушки, флажки, погремушки, до которых детям предлагается дойти. Например, пройти до флажка, поднять его и помахать им над головой</p>	Ходьба, перешагивание	Доска шириной 25-30 см, кубы, бруски
	<p>4. Подвижная игра «Конники» (4 мин). Группа детей (5-6 человек) становится у одного края площадки. Воспитатель даёт каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая «конников», стараясь не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование, находящиеся на площадке. Во время игры воспитатель может предложить «конникам» ехать быстро и медленно, а также в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования. Предлагается задание: кто скорее проскачет на лошади до определённого места на площадке или дорожке</p>	Ходьба, бег парами	Гимнастические палки
III	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке (имитируя шаг медведя); бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Попади в круг» (4 мин). Дети стоят по кругу на расстоянии 2- 3 шагов от лежащего в центре большого обруча (круга, обозначенного на земле) диаметром 1-1,5 м. В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места. Воспитатель по своему усмотрению может увеличивать или уменьшать расстояние, с которого дети бросают мешочки. Мешочки надо бросать правой и левой рукой</p>	Метание	Мешочки с песком, большой обруч, веревка
	<p>3. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)</p>	Удержание равновесия	
	<p>4. Подвижная игра «Трамвай» (4 мин). 3- 4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, то есть одни дети держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это «трамвай». Воспитатель стоит в одном из углов площадки, держа в руках три флажка: жёлтый, зелёный, красный. Он объясняет детям, что «трамвай» движется на зелёный сигнал, на жёлтый замедляет ход, а на красный - останавливается. Воспитатель поднимает зелёный флажок - и «трамвай» едет: дети бегут по краям площадки. Если воспитатель поднимает жёлтый или красный флажок, «трамвай» замедляет ход и останавливается. Если детей в группе много, можно составить 2 трамвая. Сюжет игры может быть более развёрнутым: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение</p>	Ходьба, бег парами	Длинный шнур, флажки жёлтого, зелёного, красного цветов
IV	<p>1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке на носочках; бег</p>	Ходьба, бег	
	<p>2. Игровое упражнение «Подбрось повыше» (4 мин). Дети берут по мячу и становятся на свободное место на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребёнок не сможет поймать мяч, то поднимает его с земли и снова подбрасывает. Мячи должны быть диаметром 12-15 см. Воспитатель говорит детям, чтобы они старались поймать мяч кистями рук, не прижимая к груди</p>	Бросание и ловля мяча	Мячи

	3. Игровое упражнение «Через ручеёк» (4 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	
	4. Подвижная игра «Воробушки и кот» (4 мин). См. I неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег, приседание	Маска кота
	Спортивный досуг «В стране веселых мячей»		
ДЕКАБРЬ			
I	1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (3 мин). Дети друг за другом поднимаются на снежный вал (20-25 см) и проходят по нему до конца, стараясь сохранить равновесие. Дойдя до конца вала, спрыгивают с него и возвращаются назад, чтобы пройти по валу ещё раз. Воспитатель следит, чтобы дети не мешали тем, кто идёт по валу, не торопили их, помогает робким и неуверенным в себе детям	Удержание равновесия	Снежный вал высотой 20 - 25 см
	2. Осанка. Стопа (теория)		
	3. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (4 мин). На площадке воспитатель обозначает небольшие круги диаметром 30- 35 см. Расстояние между кругами примерно 25-30 см. Это «кочки» на «болоте», по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребёнок подходит к кругам и начинает прыгать на двух ногах из одного круга в другой, продвигаясь вперёд. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий. Вначале дети выполняют упражнение по очереди, после чего можно дать задание перепрыгивать с «кочки» на «кочку» сразу 2-3 детям	Прыжки, ходьба	
	4. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (4 мин). Дети свободно группируются и идут гулять вместе с воспитателем, который ритмично, в определённом темпе произносит следующий текст, а дети выполняют движения в соответствии со словами. По ровненькой дорожке, <i>Дети идут шагом.</i> По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам, <i>Дети прыгают на двух ногах, про-</i> По камешкам, по камешкам... <i>двигаюсь вперёд.</i> В ямку- бух! <i>Дети присаживаются на корточки.</i> Вылезли из ямы. Ух! <i>Дети поднимаются.</i> Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст: По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке Устали наши ножки, устали наши ножки, Вот наш дом - здесь мы живём. С окончанием текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п.	Ходьба, приседание, прыжки	
	5. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	
II	1. Ходьба по дорожке со сменой направляющего (1 мин)	Ходьба	
	2. Игровое упражнение «Разбегись и прокатись» (4 мин). Сначала детям предлагается пройти по ледяной дорожке, удерживая равновесие, а затем попытаться разбежаться и немного прокатиться. Воспитатель первое время поддерживает детей за руку, помогает про- катиться по ледяной дорожке	Ходьба, удержание равновесия	Ледяная дорожка
	3. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Бег	
	4. Подвижная игра «Снежинки и ветер» (4 мин). Дети собираются в круг и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» - разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваясь, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в круг!» Дети сбегаются в круг и берутся за руки	Бег, повороты туловища	
III	1. Ходьба по ледяной дорожке (3 мин)	Ходьба скольжением	
	2. Игровое упражнение «Санный круг» (4 мин). Санки расставляют по большому кругу на расстоянии не менее 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. Воспитатель	Бег	Санки

	предлагает побегать всем вместе друг за другом так, как будто «автомобили» едут по дороге. Возле санок «автомобили» останавливаются, «шофёры» выходят отдохнуть и присаживаются на них. Потом они снова садятся в «машины» и едут до следующей остановки. Если круг большой, то есть длинный «рейс», то «автомобили» продолжают движение до сигнала воспитателя: «Остановка!» По этому сигналу каждый занимает одну скамеечку-саночки. Движение «автомобилей» возобновляется только по указанию воспитателя		
	3. Игровое упражнение «Стенка - мишень» (4 мин). Дети играют группами по 6 человек, каждый готовит для себя по 5 снежков. На снежной стенке изображён цветной круг - «мишень» диаметром 75 см. Ребята становятся на расстоянии 6 шагов от стенки-мишени. Сначала один ребёнок бросает подряд все свои снежки, стараясь попасть в мишень. Остальные следят за ним и подсчитывают, сколько метких бросков удастся ему сделать. Потом бросает снежки следующий. Вместо нарисованной мишени на стене могут быть сделаны отверстия любой формы - круглые, квадратные, треугольные и т. п. В этом случае снежком надо постараться попасть в отверстие	Метание	Мишень диаметром 75 см
	4. Подвижная игра «Зима пришла» (4 мин). Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки, за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Воспитатель говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» - все бегут на свои места и снова прячутся	Бег	
IV	1. Подвижная игра «Берегись, заморожу!» (4 мин). Все играющие собираются на одной стороне площадки, воспитатель с ними. «Убегайте, берегитесь, догону и заморожу», - говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме»	Бег	
	2. Игровое упражнение «Белые медведи» (3 мин). Дети входят на снежную горку по скату на четвереньках (на прямых ногах), переваливаясь с боку на бок, изображая белых медведей. Взобравшись наверх, они встают и сбегают вниз	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка
	3. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). На верхний край снежной стенки (вала) кладут яркий кубик, кеглю и другой предмет. Дети стараются сбить его снежком. Можно поставить для сбивания несколько одинаковых или разных предметов. В этом случае в игре одновременно будет участвовать больше детей - по числу предметов-целей	Метание	Кубик (кегля, другой предмет), снежная стенка (вал)
	4. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). Дети - «куры» взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на «насесте»). На противоположной стороне площадки в норе живёт «лиса». «Куры» разбегаются по двору, хлопают «крыльями», «клюют» зёрна, «кудахчут». По сигналу воспитателя: «Лиса!» - «куры» убегают, прячутся в «курятник», «взлетают» на «насест». «Лиса» хватается («салит») ту «курицу», которая не успела взобраться на «насест»	Бег	Снежный вал
ЯНВАРЬ			
I	1. Ходьба змейкой друг за другом (3 мин)	Ходьба	
	2. Самоссаж (теория)		
	3. Игровое упражнение «Санная путаница» (4 мин). Играющие колонной вслед за воспитателем бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка воспитатель предлагает детям совершить два круга около одних санок	Бег	Санки
	4. Игровое упражнение «Попрыгунчик около санок» (4 мин). Каждый стоит около своих санок. По команде воспитателя дети начинают подпрыгивать на двух ногах возле своих санок, продвигаясь вдоль них	Прыжки	Санки
	5. Подвижная игра «Зайка беленький сидит» (4 мин). См. I неделю октября (1-я младшая группа)	Бег, приседания, подпрыгивание, хлопки	Санки
II	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через снежные кучки (3 мин)	Ходьба	Снежные кучки

	2. Игровое упражнение «Парное катание» (4 мин). Двое детей везут санки, на которых сидит один ребёнок. Так едут друг за другом 3—4 пары	Ходьба, бег	Санки
	3. Игровое упражнение «Кто дальше?» (4 мин). Играющие становятся в шеренгу, в каждой руке у них по снежку. По указанию воспитателя: «Бросай правой (левой)!» - все одновременно стараются бросить снежок как можно дальше по направлению к забору, ёлке или другому ориентиру. Чей снежок пролетит дальше других, тот считается выигравшим	Метание	Снежки
	4. Подвижная игра «Снежиночки-пушиночки» (4 мин). Играющие движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одно- временно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Воспитатель говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть». Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру	Ходьба, приседания, по- вороты туловища	
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба по дорожке друг за другом со сменой направляющего; бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Снежный ком» (у кого снежный ком получится больше) (4 мин)	Прокатывани е	
	3. Игровое упражнение «Олень упряжки» (4 мин). Воспитатель прикрепляет «рога» (из картона или из веточек) к шапкам детей- «олений». К санкам должны быть привязаны две верёвочки: за одну ребёнок, сидящий на санках, держится и управляет «оленем», в другую впрягается «олень» (ребёнок закрепляет её за пояс)	Бег	Маски оленей, санки, верёвочки
	4. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). Дети-«зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится «волк». «Зайцы» выбегают на «полянку», прыгают, «щип- лют» травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, под деревьями. «Волк» пытается догнать их. В игре можно использовать текст. Дети выполняют движения по тексту. Зайки скачут: скок, скок, скок - На зелёнький лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идёт ли волк? По окончании произнесения текста появляется «волк» и начинает ло- вить «зайцев». Ребёнок, исполняющий роль волка, должен быть по- дальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать «зайцев», давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию	Бег	Маски волка и зайцев
IV	1. Ходьба, бег (3 мин). Ходьба змейкой по участку; бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Снайперы» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Метание	Кубик, снежная стенка
	3. Игровое упражнение «Весёлые тройки» (4 мин). Заранее изготавливается упряжь - дуга с колокольчиком, вожжи с бубенчиками. Трое ребят впрягаются в упряжь и везут санки, на которых сидят двое детей, правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое время седоки говорят: «Тпру! Меняемся местами!»	Бег	Санки, дуга с колокольчиком, вожжи с бубенцами
	4. Подвижная игра «Белые медведи» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Ходьба на четвереньках с прямыми ногами	Снежная горка
	Спортивный досуг «Зимние забавы»		
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (3 мин)	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	2. Гигиена полости рта (теория)		
	3. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (4 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Бег	Снежный вал
	4. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» (3 мин). См. II неделю сентября (1 -я младшая группа)	Бег, махи руками	
	5. Игровые упражнения с ходьбой и бегом (4 мин)	Ходьба, бег	

II	1. Игровое упражнение «Принеси флажок» (4 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	2. Подвижная игра «Скворцы» (3 мин). На площадке обозначаются круги (обручи) - это «скворечники». Дети-«скворцы» свободно перемещаются по площадке. На сигнал: «По до- мам!» - «скворцы» быстро летят и стараются занять один из «скворечников». Кто из детей остаётся без «скворечника», тот проиграл. По окончании игры воспитатель незаметно чертит недостающий круг, и «скворцы» занимают свои «скворечники»	Бег	Круги (обручи), изготовленные из картона
	3. Игровое упражнение «На праздник» (4 мин). Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки. Воспитатель помогает детям стать в пары, даёт каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать. По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару	Ходьба	Флажки по количеству детей
	4. Игровое упражнение «Брось через верёвку» (4 мин). Дети располагаются на скамейках вдоль одной стены веранды. На высоте примерно 1 м от земли натягивается верёвочка. (Верёвку длиной 3 м с грузами на концах можно положить на спинки двух стульев для взрослых или стойки для прыжков.) Высоту, на которой натягивается верёвка, и расстояние от неё воспитатель уменьшает или увеличивает по своему усмотрению в зависимости от возможностей детей. На участке верёвочка может быть натянута между деревьями. На расстоянии 1,5 м перед подвешенной верёвкой кладётся на землю шнур. Около него лежат 1-2 мяча диаметром 12-15 см. Один или двое детей подходят к шнуру, берут в руки мячи и бросают их двумя руками из-за головы через верёвку, затем догоняют их, пробегая под верёвкой; догнав мячи, возвращаются обратно	Бросание, попля мяча, бег	Верёвка длиной 3 м, шнур, 2 мяча
III	1. Ходьба и бег в колонне по одному(3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). См. I неделю декабря (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Обручи
	3. Подвижная игра «Кошка и мышки» (4 мин). См. IV неделю июля (1-я младшая группа)	Бег, ходьба, подлезание	Шнур, стул
	4. Игровое упражнение «По коридорчику» (3 мин). На земле расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35^10 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая кегли. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребёнку пройти по коридорчику туда и обратно	Прыжки	Кегли
IV	1. Ходьба и бег со сменой направляющего (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Пройди и не сбей» (4 мин). См. I неделю ноября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	Кегли (кубики)
	3. Подвижная игра «Лохматый пёс» (4 мин). См. III неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег	Маска собаки
	4. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (3 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)	Ходьба, перешагивание	Доска шириной 25-30 см, кубы, бруски
МАРТ			
I	1. Бег и ходьба (3 мин). Чередование бега и ходьбы	Ходьба, бег	
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 1ч.		
	3. Подвижная игра «Поезд» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Бег, ходьба в колонне	
	4. Подвижная игра «Лохматый пёс» (3 мин). См. III неделю ноября (1-я младшая группа)	Бег	Маска собаки
	5. Игровое упражнение «Скати с горочки» (4 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)	Скатывание мяча	Доска, 4 мяча
II	1. Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах (3 мин)	Ходьба, бег	Обручи

	2. Подвижная игра «Такси» (4 мин). См. III неделю сентября (2-я младшая группа)	Бег в умеренном темпе	Обручи
	3. Игровое упражнение «Принеси флажок» (3 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)	Ходьба, бег	Флажки (кубики)
	4. Игровое упражнение «Проползи через обруч» (3 мин). См. II неделю октября (2-я младшая группа)	Ползание	Обруч
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Через ручеёк» (3 мин). См. I неделю сентября (2-я младшая группа)	Удержание равновесия	Доска длиной 2-3 м шириной 25-30 см
	3. Подвижная игра «Из кружка в кружок» (4 мин). Описание . Круги, обозначенные на земле (диаметром 30-35 см) на расстоянии 30-35 см друг от друга. Расположение кругов может быть разным - на одной линии, по всей площадке. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из круга в круг. При выполнении упражнения они прыгают, отталкиваясь одновременно двумя ногами и стараясь не выходить за пределы кругов. При этом они приучаются энергично отталкиваться и мягко приземляться	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «С кочки на кочку» (3 мин). См. I неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	Обручи
IV	1. Ходьба по дорожке на носочках; бег (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Дотронься до мяча» (3 мин). См. IV неделю октября (2-я младшая группа)	Прыжки	Мяч в сетке (колокольчик, погремушка)
	3. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). См. III неделю января (2-я младшая группа)	Прыжки, бег	Маски зайцев и волка
	4. Игровое упражнение «Поймай комара» (3 мин). Описание . Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1-1,5 м с привязанным на шнуре комаром, изготовленным из бумаги (ткани). Воспитатель вращает шнур немного выше голов играющих - «комар» пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает «комара», говорит: «Я поймал». Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его на такую высоту, чтобы дети могли достать «комара»	Прыжки	Прут длиной 1-1,5 м с привязанным комаром, изготовленным из бумаги (ткани)
	Спортивный досуг «Проводы Зимы»		
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 2ч.		

	<p>3. Игровое упражнение «Повернись вокруг себя» (4 мин). Описание . Воспитатель предлагает одному ребёнку или нескольким детям попрыгать на двух ногах на месте с поворотом. Дети становятся на небольшом расстоянии друг от друга лицом к воспитателю и по его сигналу начинают прыгать. С каждым подпрыгиванием они делают небольшой поворот в одну сторону (влево или вправо) так, чтобы через несколько подпрыгиваний снова стать в исходное положение. Затем упражнение можно повторить, поворачиваясь в другую сторону. Прежде чем дети начнут выполнять упражнение, воспитатель должен показать, как оно выполняется. Надо следить, чтобы дети подпрыгивали повыше и мягко опускались на носки. Руки следует держать свободно, при подпрыгиваниях можно выполнять махи. Когда дети научатся хорошо подпрыгивать, можно предложить им поставить руки на пояс. Это упражнение выполняется как небольшими группками, так и всеми детьми одновременно</p>	Прыжки, удержание равновесия	
	4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» (4 мин). См. II неделю мая (1-я младшая группа)	Лазанье	Верёвка
	5. Игровое упражнение «Брось через верёвку» (3 мин). См. II неделю февраля (2-я младшая группа)	Бросание	Верёвка, 2 небольших мяча
II	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба с ритмичным ударением кубик о кубик; бег в колонне по одному	Ходьба, бег	По 2 кубика для каждого ребёнка
	2. Подвижная игра «Кролики» (4 мин). Описание . На одной стороне площадки очерчены 3 круга (диаметром до 1 м) - это клетки для «кроликов». В каждый становится по 3-4 детей, затем они приседают. В стороне на скамейке сидит «сторож». Между домом «сторожа» и клетками - «лужайка», на которую «кроликов» выпускают гулять. «Сторож» поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» на лужок. Дети выпрыгивают из кругов, прыгают на двух ногах по площадке, приседают, «щиплют» травку, перепрыгивают с одного места на другое. По сигналу воспитателя («сторожа»): «Кролики, в клетки!» - дети спешат в круги. Через некоторое время игра повторяется	Прыжки, бег, приседание	
	3. Игровое упражнение «Допрыгни до линии» (4 мин). См. I неделю ноября (1-я младшая группа)	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Брось дальше» (4 мин). Описание . Ребёнок становится у линии, очерченной на земле, и бросает мяч вперёд. Там, где мяч упадёт, воспитатель делает отметку и предлагает бросить мяч ещё дальше. Если мяч большой, ребёнок бросает его двумя руками из-за головы, а если маленький - одной рукой, делая сильный замах. Задание могут выполнять одновременно и несколько (3-4) детей. В этом случае воспитатель отмечает тех, кто бросил мяч дальше. По мере того, как дети овладевают навыком бросания мяча правой рукой, воспитатель предлагает им бросать маленькие мячи и левой рукой	Бросание мяча	Мяч
III	1. Ходьба и бег (3 мин). Ходьба и бег по дорожке с перепрыгиванием через предметы; бег по кругу	Ходьба, бег	Кубики
	2. Игровое упражнение «По трудной дорожке» (4 мин). См. II неделю ноября (2-я младшая группа)	Прыжки, ходьба	
	3. Подвижная игра «Догони меня» (4 мин). См. IV неделю декабря (1-я младшая группа)	Бег	
	4. Подвижная игра «Где звенит колокольчик» (4 мин). Описание . Дети сидят (стоят) на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за дерево. Воспитатель предлагает детям послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук, находят колокольчик, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место - и игра повторяется. Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает их вокруг себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом громче. При многократном повторении игры можно поручить ребёнку прятаться и звонить в колокольчик	Ходьба	Колокольчик
IV	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ритмично гремя погремушками (3 мин)	Ходьба, бег	Погремушки

	2. Подвижная игра «Лягушки» (4 мин). Описание. В центре площадки очерчивают большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группа детей располагается по краю круга, остальные садятся на корточки. Вместе с детьми, сидящими на корточках, воспитатель говорит следующие стихи: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, Ква-ква, ква-ква-ква, скачут, вытянувши ножки. Дети, стоящие в кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на корточках, хлопают в ладоши (пугают «лягушек»); «лягушки» прыгают в «болотце» - перепрыгивают через черту - и присаживаются на корточки	Прыжки,	Шнур
	3. Игровое упражнение «Влезь на горочку» (4 мин). Описание . Дети сидят на скамейках или стоят. Воспитатель устанавливает доску наклонно, укрепив один её конец с зацепами за рейку гимнастической стенки (трибунки), - это «горочка». Вызванный воспитателем ребёнок должен влезть на «горочку». Ребёнок подходит к концу доски, наклоняется, берётся руками за её края и лезет на четвереньках по наклонной доске до гимнастической стенки (трибунки), затем выпрямляется, берётся за рейку и спускается вниз по лесенке. Доска устанавливается с небольшим наклоном, затем, по мере овладения, на следующую рейку, - наклон станет больше.	хлопки	Доска
	4. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)	Прыжки	Прут ной 1 м с привязанным бумажным комаром
	Спортивный досуг «Космонавты – поехали!»		
МАЙ			
I	1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Что я знаю про свое здоровье (теория) 3ч.		
	3. Подвижная игра «Найди свой цвет» (4 мин). Описание . Воспитатель раздаёт детям флажки (квадраты, круги) 3-4 цветов: красные, синие, жёлтые, зелёные. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах площадки, возле кубиков определённых цветов. После слов воспитателя: «Идите гулять!» - дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель произнесет: «Найди свой цвет», дети собираются у кубика соответствующего цвета. Вместо флажков каждому ребёнку можно дать квадраты, круги разного цвета, по которым они будут находить свой кубик. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от кубиков, расходились по всей площадке	Ходьба	Флажки (квадраты, круги) разных цветов
	4. Подвижная игра «Самолёты» (4 мин). См. IV неделю октября (1 -я младшая группа)	Бег	
	5. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (4 мин). Описание . На земле обозначают линию или кладут верёвочку. На расстоянии 1-1,5 м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребёнок бежит, собирает их и передаёт следующему играющему. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания	Катание мяча, бег	3 большие кегли, мячи
II	1. Ходьба и бег змейкой за воспитателем (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Зайцы и волк» (4 мин). См. II неделю ноября (1-я младшая группа)	Прыжки, бег, приседание	Маски зайцев, волка
	3. Игровое упражнение «Поймай комара» (4 мин). См. IV неделю марта (2-я младшая группа)	Прыжки	Прут дли- ной 1 м с привязанным бумажным

			комаром
	4. Игровое упражнение «Мы топаяем ногами» (4 мин). Описание . Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произнесённым текстом дети выполняют упражнения: Мы топаяем ногами, мы хлопаем руками, Киваем головой, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, Мы руки подаём и бегаем кругом. С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг. Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется	Топание, поднятие и опускание РУК, хлопки, бег	
III	1. Ходьба и бег в заданном направлении (3 мин)	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Найди свой домик» (4 мин). См. III неделю октября (2-я младшая группа)	Бег	
	3. Игровое упражнение «Допрыгай до флажка» (4 мин). Описание . Воспитатель обозначает на площадке линию, на расстоянии 2-3 м от неё ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трём детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обрато вернуться бегом. Воспитатель сначала показывает, как надо выполнить упражнение, следит, чтобы дети при прыжках отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись, подбадривает тех, у кого ещё не совсем хорошо получаются прыжки. Педагог может по своему усмотрению увеличить или уменьшить расстояние для прыжков	Прыжки	Флажки
	4. Игровое упражнение «Через верёвочку» (4 мин). Описание . Воспитатель с кем-либо из более старших детей держат скакалку (небольшую верёвочку) за концы так, что её середина касается земли. Несколько детям предлагают перепрыгнуть через верёвочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через верёвочку, оттолкнувшись двумя ногами. После того как все перепрыгнули через верёвочку, её можно приподнять сначала на 2-3 см, а затем и выше. Один конец верёвочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий заденет за верёвочку, то её конец надо выпустить из рук, чтобы ребёнок не упал. Когда верёвочку приподнимут, воспитатель должен сказать детям, что теперь, чтобы выше подпрыгнуть и не за- деть за неё, надо сильнее оттолкнуться. Высоту верёвочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей	Прыжки	Скакалка (верёвка)
IV	1. Подвижная игра «Жмурки» (3 мин). Описание . Воспитатель предлагает детям разойтись по площадке. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: он осторожно передвигается по площадке и ловит детей там, где их нет. Воспитатель спрашивает: «Где же наши дети?» Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот где наши дети!» В этой игре активную роль выполняет воспитатель. Он действует осторожно, чтобы не напугать детей, а лишь позабавить их. Вместо повязки во время игры можно использовать яркий бумажный колпак (конус), который надевается глубоко, прикрывая верхнюю часть лица	Бег	Косынка
	2. Игровое упражнение «Спрыгни в кружок» (4 мин). Описание . Воспитатель ставит невысокую скамейку (10-12 см), а перед нею обозначает на земле круги (диаметром 30-35 см) и предлагает детям (по количеству кругов) стать на скамейку и спрыгнуть с неё в круг. На скамейку становятся другие. Надо следить, чтобы дети, став на скамейку, не мешали друг другу, при спрыгивании приземлялись сразу на обе ноги с носков и сгибая колени. Можно предложить им спрыгнуть так тихо, чтобы никто не услышал. Это будет их стимулировать к более правильному выполнению спрыгивания. Длительность проведения упражнений с прыжками должна быть небольшой, так как у детей этого возраста мышцы стопы ещё не окрепли (особенно это надо помнить при проведении спрыгивания). Постепенно количество прыжков должно увеличиваться	Прыжки	Скамейка высотой 10-12 см

<p>3. Игровое упражнение «По дорожке на одной ножке» (4 мин). Описание . На площадке воспитатель очерчивает две линии длиной 2-3 м на расстоянии 50-60 см друг от друга - это дорожка. Воспитатель предлагает нескольким детям попрыгать на одной ноге. Дети подходят по очереди к одному концу дорожки и стараются допрыгать до её конца на одной ноге. Прыжки на одной ноге для детей четвёртого года жизни - довольно трудное упражнение, но во второй половине года уже можно дать им такое задание. Однако не следует требовать, чтобы дети обязательно допрыгали до конца дорожки. Дети прыгают произвольно, на середине дорожки они могут поменять ногу. Важно, чтобы они начинали упражняться в этом виде движений. В конце дорожки можно поставить стульчик и положить на него погремушку или другую игрушку, чтобы было интереснее выполнять задание. Обрато дети возвращаются обычным шагом или бегом</p>	<p>Прыжки, ходьба, бег</p>	
<p>4. Подвижная игра «Ударь по мячу» (4 мин). Описание . Нужно ударить по мячу с завязанными глазами. Воспитатель кладёт большой мяч на землю, на расстоянии 2-3 м от него проводит линию. Ребёнок, согласившийся выполнить задание, подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Водящий должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Если задание выполнено удачно, то вызывают другого ребёнка. Если же удар по мячу был неудачным, то можно предложить этому же ребёнку повторить задание. Если неудача огорчит ребёнка, надо подбодрить его, сказать, что в следующий раз и у него обязательно получится. Водящего в этой игре назначают по его желанию</p>	<p>Ориентирование в пространстве</p>	<p>Большой мяч, косынка</p>
<p>Спортивный досуг «Чудо шарики»</p>		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Методическая литература

№	Автор	Название	Издание
1.	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М.: Просвещение, 1973
2.	Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4,4-5, 5 – 6, лет	М.: Просвещение, 2003
3.	Громова С.П.	«Здоровый дошкольник».	Калининград 1997
4.	Шилкова И.К , Большев А.С., Силкин Ю.Р.	Здоровьеформирующее физическое развитие	«Владос». 2001
5.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура -дошкольникам (Старший, средний, младший возраст)	Москва. 2001
6.	Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Москва. 2012
7.	Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.	«Физкульт- привет минуткам и паузам»	«Детство пресс»,2004
8.	Муллаева Н.В.	Конспекты –сценарии занятий по физической культуре для дошкольников	«Детство пресс», 2010
9.	Картушина М.Ю.	«Быть здоровыми хотим» Оздоровительные познавательные занятия для детей подготовительной группы	ООО «ТЦ Сфера» 2004
10.	Шебеко В.Н. Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М., Просвещение, 2001
11.	Деркунская В.А.	Образовательная область «Здоровье»	«Детство пресс»,2012
12.	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	«Детство пресс»,2012
13.	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство пресс»,2012

14.	Сулим Е.В.	Детский фитнес (3-5 лет)	ООО «ТЦ Сфера» 2014
15.	Власенко Н.Э.	Фитбол –гимнастика в Физическом воспитании детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2015
16.	Подольская Е.И.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	«Учитель», 2009
17.	Доронова Т.Н.	Детский сад: Будни и праздники	«Линка- пресс» 2006
18.	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	«Детство пресс»,2013
19.	Адашкявичене Э.Й	Спортивные игры и упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1992
20.	Анферова В.И.	Физкультурно-сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	ТЦ «Сфера»2012
21.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.	Игры и развлечения детей на воздухе	М., Просвещение, 1983
22.	Будинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1990
23.	Железнова Е.Р.	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	«Детство пресс»,2013
24.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста	«Учитель» 2012
25.	Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей	«Учитель» 2016
26.	Громова С.П.	Здоровый дошкольник. Методические рекомендации для дошкольных образовательных учреждений.	Рекомендовано к изданию диссертационным советом Института семьи и детства РАО, 1997 год. Переиздано, 2012г. Калининград, 2023

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.
Специализированные учебные помещения и
участки**

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

Дидактический материал

№	наименование	количество
1	подвижные игры «Пройди по следам»	1
2	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры», «Режим дня».	1
3	карточки с изображением упражнений	1
4	атрибуты к подвижным играм	
5	картотека к основным видам движений	1
6	картотека по подвижным играм	1

7	картотека утренней гимнастики	1
8	Плакат «Тело человека»	1
9	Мультфильмы : 1. Мойдодыр (1954г) 2. Птичка Тари (1976г) 3. Про бегемота, который боялся прививок (1966г) 4. Королева зубная щетка (1962г) 5. Неумойка (1964г) 6. Шайбу!Шайбу! 7. Необыкновенный матч 8. Спортландия 9. Утенок, который не умел играть в футбол 10. Баба Яга против. 11. Смешарики 12. Ми-ми-мишки 13. Маша и Медведь 14. Белка и стрелка. Спортивная команда	видеоресурсы
10	Здоровый образ жизни: 1. Виды спорта. 2. Я и мое тело 3. Великие спортсмены России.	видеоресурсы

Спортивное оборудование зала

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