

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: 5-6 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик:

Инструктор по физической культуре

МАДОУ 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, 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;
- 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; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; 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

Планируемые результаты:

- 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;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами здоровья (закаливание, ребенок владеет основными способами укрепления утренней гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.);
- мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям, демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОУ.

Календарный учебный график

Возраст детей	Начало Окончание занятий	Срок реализации	Количество занятий	Продолжительность занятий	Итого
5-6 лет	Сентябрь- май	9 месяцев	12 раз в месяц	25 минут	144

Учебное планирование

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание. 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 др.); 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.

Ползание, лазанье.

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.

Ходьба.

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. Бег. 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 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки.

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 31384 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.

Прыжки со скакалкой: 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.

Упражнения в равновесии .

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 и; «ласточка».

Общеразвивающие упражнения.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). 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. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: 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 и (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колено 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.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально ритмические упражнения и комплекс общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: 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.

Строевые упражнения.

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: 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.

Подвижные игры.

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений, 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.

Спортивные игры.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 -6 м) и полукона(2-3 м), знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: 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.

Спортивные упражнения.

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м);

скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни.

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 др.) 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).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30- 40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники, могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья.

Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии.

Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами –на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30- 40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки

Тематическое планирование

Не- деля	Содержание занятий	Основные движения	Пособия
1	2	3	4
СЕНТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением движений руками; медленный бег с высоким подниманием колен	Ходьба, бег	
	2. Дыхательная гимнастика (теория)		
	3. Подвижная игра «Ловишка в кругу» (10 мин). На земле обозначается круг диаметром 3-4 м. При помощи считалки выбирают ловишку. Он становится в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала: «Раз, два, три - лови!» - дети бегут в круг, а ловишка их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку	бег	
	4. Подвижная игра «Сбей кеглю» (10 мин). См. 1 неделю мая (2-я младшая группа)	Прокатывание мяча, бег	Мячи, кегли
II	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Прелезание в обруч снизу и сверху (3 мин)	Прелезание	Обручи
	3. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» (10 мин). 1) Подпрыгивая на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперёд, назад, в стороны. 2) Прodelать то же, но поворачиваясь влево, вправо и кругом. 3) Жонглировать мячом, подбивая его подъёмом ноги. 4) Подбивать мяч бедром (нога согнута, сначала мяч подкидывается руками). Упражнения повторить несколько раз	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Огородники» (10 мин). Дети строятся в 2-3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кругов, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У детей, стоящих вторыми, в руках ведёрки с мелкими кубиками (камешками), у третьих - ведёрки с песком, у четвёртых - лейки, у пятых - пустые ведёрки, шестые - без инвентаря. На расстоянии 5-6 м от линии, за которой стоят дети, проведена ещё одна черта. По сигналу воспитателя первые участники, стоящие в колонне, бегут ко второй линии, раскладывают за ней круги (делают лунки) на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь и становясь в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до детей, стоящих вторыми, которые бегут за линию и кладут в каждый круг по кубику или камешку («сажают» картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый круг горсть песка («удобряют» посадки). Четвёртые игроки подбегают с лейками и имитируют полив каждой посадки. Пятые бегут с ведёрками, складывают в ведра кубики («собирают» урожай) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают круги. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит» овощи и «соберёт» урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила - начинать игру по сигналу воспитателя, не бежать, если ещё не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно	Бег	Ведёрки, лейки, кубики, песок, 5 кругов, изготовленных из картона

	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег между ориентирами змейкой	Ходьба, бег	Ориентиры
	2. Игровое упражнение «Перебраться на другую сторону лестницы» (5 мин)	Лазание	Лестница
	3. Игровое упражнение «Поймай мяч» (5 мин). В игре участвует трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч, пролетающий над ним. Если ему удастся поймать мяч, то он становится на место ребёнка, бросившего мяч, а тот занимает место водящего. В игре может участвовать и большее число детей, тогда они становятся по кругу, а водящий - в центре. Дети перебрасывают мяч через круг, а водящий старается его поймать, когда он пролетает над кругом. После того как водящий поймает мяч, он меняется местами с ребёнком, бросившим мяч	Ловля, бросание мяча	Мяч
	4. Подвижная игра «Удочка» (10 мин). См. II неделю мая (средняя группа)	Прыжки	Шнур, мешочек с песком
IV	1. Ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики (5 мин)	Удержание равновесия, Ходьба	Кубики
	2. Подвижная игра «Бег наперегонки» (5 мин). Бегать наперегонки можно по-разному: в зависимости от наличия свободного места такое задание могут выполнять одновременно 2-3 детей и даже группа. Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они становятся в ряд за линией, не мешая друг другу. По сигналу все одновременно бегут до условленного места. Во время бега нельзя мешать бегущему рядом, толкаться, дотрагиваться руками. Прибежав за линию на противоположной стороне, дети не должны резко останавливаться, они поворачиваются и продолжают бежать, но в более спокойном темпе, а некоторые могут даже шагом возвращаться на место старта. После бега наперегонки дети должны немного отдохнуть	Бег	
	3. Подвижная игра «Классики» (10 мин). На земле чертятся обычные «классы» из 6-8 клеток (в 2 ряда по 3 ^х 1 клетки), у последней клетки обозначается полукруг - «огонь». Ребёнок бросает плоский камешек (плиточку) в первую клетку, а затем прыгает в неё на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем начинают выполнять прыжки, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в «классы» по несколько человек, по очереди. Если ребёнку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он на- ступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадёт в «огонь» или ребёнок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала - бросать камешек, начиная с первой клетки	Прыжки	Мел, плоский камешек (плиточка)
	4. Упражнения в лазании по гимнастической стенке чередуясь шагом (5 мин)	Лазание	Гимнастическая стенка
	Досуг: Делай с нами делай, как мы, делай лучше нас!		
ОКТЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; бег широким шагом	Ходьба, бег	

	2. Закаливание (теория)		
	3. Подвижная игра «Быстрые и меткие» (10 мин). детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20 м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м), нарисованные в 3 м от линии финиша. После этого дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг и быстро вернулся на место	Бег	Мешочки с песком
	4. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» (10 мин). 1) Прыгать через скакалку, вращая её вперёд, назад, с перекрёстом. 2) Прыгать с короткой скакалкой на двух ногах, с между скоком, с ноги на ногу, на правой и на левой ноге попеременно. 3) Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей. 4) Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определённое количество прыжков и выбежать из-под неё. 5) Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоём	Прыжки	Скакалки
II	1. Ходьба, бег приставным широким шагом (2 мин).	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Школа мяча» (8 мин). 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой. 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой. 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой	Действия с мячами (бросание, ловля)	Мячи
	3. Подвижная игра «Ноги от земли» (5 мин). Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой («запятнать»). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет - бревно, доску и т. д. Когда будет «запятнано» 3-4 играющих, выбирается новый ловишка	Бег	Бревно
	4. Катание обручей (5 мин)	Катать обруч	Обручи
	5. Игра малой подвижности «Городки» (5 мин). Для игры в городки отводится специальное место, где необходимо подготовить ровную, утрамбованную площадку. На расстоянии 1-2 м от стены или забора обозначаются два квадрата (1 х 1 м) с промежутками между ними в 60-80 см. На расстоянии 1,5-2 м от квадрата проводится черта (полукон) и на расстоянии 2,5-3 м вторая черта (кон). Играющие делятся на две партии. Каждая получает по 5 городков и две биты (городки могут быть деревянные или пластмассовые). На передней черте каждого квадрата устанавливается первая фигура.	Бросание биты	Биты, городки
II	Распределяют площадки между партиями и договариваются, кто начинает игру (при помощи считалки или другим способом). Сначала бьют все дети одной партии, затем другой. Каждый играющий бросает две биты. Когда выбиты все городки первой фигуры, ставится следующая. Новую фигуру начинают выбивать с кона (с дальней черты), после того как выбит хоть один городок из квадрата; все бьют с полукона (с ближней черты)		
III	1. Ходьба, бег змейкой (2 мин)	Ходьба, бег	Ориентиры

	2. Перебрасывание мяча друг другу различными способами (8 мин)	Бросание, ловля мяча	Мячи
	3. Подвижная игра «Встречные перебежки» (5 мин). Две группы детей с равным количеством играющих становятся в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага) на противоположных сторонах площадки за линиями. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети вытягивают вперёд ладони и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх	Бег	Ленточки: жёлтые и синие
	4. Подвижная игра «Шарик с горки» (5 мин). Из кубиков и небольших дощечек устраиваются 2-3 горки. Дети становятся в колонны перед горками по 5-6 человек. Стоящие первыми берут по шарiku для настольного тенниса, по сигналу воспитателя катят шарики с горки и бегут за ними (вдоль левой стороны горки). Догнав их, возвращаются, обегая горку с другой стороны. Передают шарики следующим игрокам, а сами становятся в конец колонн. Побеждает та команда, дети которой быстрее выполняют задание. Чтобы шарики не укатывались слишком далеко, на расстоянии 3-4 м от горки из брусков строительного материала можно установить барьер	Бег, катание шариков	Кубики, дощечка, шарик для настольного тенниса
	5. Игровое упражнение «Хоккей на траве» (начальные упражнения) (5 мин). Для игры выбирается ровная площадка размером 20 х 30 м, края которой отмечаются флажками. У торцевых сторон площадки обозначаются ворота шириной 1,5 м, размечается центр поля. В игре участвуют две команды по 6 человек. В центре поля становятся два игрока, по одному от каждой команды (другие игроки не должны тесниться к центру). По сигналу воспитателя они клюшками разыгрывают мяч, стараясь направить его одному из игроков своей команды. Получив мяч, он ведёт его в сторону ворот противника либо передаёт товарищу по команде. Игроки другой команды стараются забрать мяч, не допустить его в свои ворота. Вратари защищают свои ворота, преграждая движение мяча клюшкой, руками, ногами или туловищем. Игра состоит из двух таймов по 10 минут, с пятиминутным перерывом. Побеждает команда, забившая большее количество мячей в ворота другой команды. Простейшие правила игры состоят в следующем: перебрасывать мяч и вести его можно только клюшкой; следует стараться прокатывать мяч по земле и не давать ему взлетать выше 0,5 м; во время игры нельзя грубо толкать друг друга, хватать руками, подставлять ноги (делать «подножки»), громко кричать, спорить с судьёй (воспитателем); останавливать мяч разрешается не только клюшкой, но и руками, ногами, туловищем; если мяч вышел за пределы площадки, он вводится в игру игроком противоположной команды в том месте, где пересёк границу площадки. Нарушившего правила судья (воспитатель) наказывает выведением из игры или засчитывает команде штрафное очко	Перехват, отбивание мяча	Клюшки, мяч
IV	1. Ходьба, бег по кругу и враспынную (2 мин)	Ходьба, бег	
	2. Ловля мяча и ведение его между ориентиров (8 мин)	Ловля, ведение мяча	Мячи

	3. Подвижная игра «Коршун и наседка» (5 мин). В игре участвуют 8-10 детей. Один из играющих выбирается «коршуном», другой - «наседкой». Остальные дети - «цыплята», они становятся за «наседкой», держась друг за друга, а стоящий впереди - за «наседку». На противоположной стороне площадки очерчивается круг - «гнездо» «коршуна». По сигналу воспитателя: «Коршун!» - ребёнок-«коршун» «вылетает» из «гнезда» и старается поймать «цыплёнка», стоящего последним в колонне. «Наседка», распустив «крылья» (вытянув руки в стороны), защищает своих «цыплят», не даёт «коршуну» схватить «цыплёнка». Все «цыплята» следят за движениями «коршуна» и двигаются за «наседкой», не отрываясь друг от друга, стараясь помешать «коршуну» поймать последнего. Пойманного «цыплёнка» «коршун» отводит к себе в «гнездо». Когда он поймает 2-3 «цыплят», на роли «коршуна» и «наседки» выбираются другие дети. Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди или одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами. Правила игры: «наседка» не должна хватать «коршуна» руками, она может только преграждать ему путь; «коршун» вылетает «из гнезда» только после сигнала воспитателя; во время ловли «цыплёнка» «коршун» не должен хватать «наседку» за руки	Бег с вытянутыми в сторону руками	Круг, очерченный на земле
	4. Перепрыгивание через 5-6 кубиков без остановки (5 мин)	Прыжки	Кубики
	5. Игровое упражнение «Баскетбол» (5 мин). Дети бросают мяч в стенку двумя руками от груди и ловят его	Бросание, ловля мяча	Мячи
	Досуг: Здравствуй, осень!		
НОЯБРЬ			
I	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба на носочках, бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Осанка. Стопа. (теория)		
	3. Эстафета парами (15 мин). Дети становятся в две колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6-8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегают линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят рук	Бег	Кубики
	3. Игровое упражнение «Кругом» (3 мин). Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше. На хлопок или сигнал: «Кругом!» - все поворачиваются прыжком на 180°. Затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу	Прыжки	
	4. Игровое упражнение «Серсо» (5 мин). Дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5 м. У одного в руках палочка и 4-5 колец - деревянных или пластмассовых (диаметром 20 см), у другого - только палочка. Первый ребёнок с помощью палочки подбрасывает кольца одно за другим второму, тот ловит их на палочку. Если дети не могут сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать их рукой. Выигрывает тот, кто больше	Подбрасывание, ловля колец	Палочки, кольца

	поймает колец		
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на пятках и носках; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Подвижная игра «Пас» (8 мин). Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу	Прокатывание мяча	Мячи
	3. Подвижная игра «На одной ноге» (7 мин). Ловишка не может ловить ребёнка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками	Удержание равновесия	
	4. Прыжки в высоту с разбега (5 мин)	Прыжки	
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Бабки» (8 мин). В игре используются деревянные «бабки» и биты. Двое детей делят «бабки» и биты поровну. Свои «бабки» они устанавливают на одной линии (через 5 см), между «бабками» одного и второго играющего имеется небольшое расстояние. В 3 м от первой линии чертят вторую, с которой дети по очереди выбивают «бабки». Выигрывает тот, кто выбьет свои «бабки» первым. Можно предложить и другой вариант игры. Все «бабки» устанавливаются рядом, и детям предлагается задание: выбить как можно больше «бабок» определённым количеством бит	Попадание в цель	Биты, «бабки»
	3. Прыжки через скакалку (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	4. Подвижная игра «Подбрось, поймай» (расстояние 3 м) (7 мин). Дети становятся в две шеренги (на расстоянии 3 м), в одной шеренге у всех шарики. По сигналу воспитателя они одновременно подбрасывают шарик перед собой вверх, ловят его двумя руками, затем прокатывают стоящим напротив. Те делают то же самое. Игру при повторении можно усложнить: дети должны бросать и ловить шарик с хлопками; с поворотом вокруг себя; бросать его одной рукой, а ловить другой и т. п.	Ловля, бросание, прокатывание мяча	Мячи или шарики
IV	1. Ходьба и бег (2 мин). Ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег врассыпную	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в высоту с разбега в беге между ориентирами (3 мин)	Прыжки	Ориентиры
	3. Подвижная игра «Кольцеброс» (10 мин). Кольцеброс устанавливается на ровной площадке или веранде, на расстоянии 2 м от которой проводят одну линию, на расстоянии 3 м - вторую. Играющие договариваются о количестве колец, которое будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда. Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, можно вначале уменьшить расстояние до 1,5 м. Кольцебросы могут быть и настольными, значительно меньших размеров, для игры в ненастную погоду в помещении	Метание	Колышки, кольца

	4. Подвижная игра «Краски» (10 мин). Играющие сидят на скамейке (или бревне, поваленном дереве). Выбираются «продавец» и «покупатель», «покупатель» отходит в сторону. Дети договариваются с «продавцом», кто какой краской будет. Приходит «покупатель» и говорит: «Стук, стук, стук». - «Кто там?» - спрашивает «продавец». «Покупатель» называет своё имя. «За чем пришёл?» - «За краской». - «За какой?» - «За красной (синей, жёлтой и пр.)». Если такая краска есть, «продавец» говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и «покупатель» столько раз хлопает «продавца» по вытянутой вперёд ладони. С последним хлопком ребёнок, изображающий названную краску, убегает, а «покупатель» его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если названной краски не окажется, «продавец» говорит «покупателю»: «Скачи по красной (синей и т. д.) дорожке на одной ножке». «Покупатель» прыгает на одной ноге до условленного места и возвращается. Игра продолжается. Дети меняются ролями по очереди	Бег	Скамейка
	Досуг: День народного единства. Праздник Дружбы.		
ДЕКАБРЬ			
I	1. Упражнения с санками на ровном месте (5 мин)	Бег	Санки
	2. Самомассаж(теория)		
	3. Игра «Ледяные кружева» (5 мин). Воспитатель заранее вместе с детьми готовит разноцветные льдинки - синие, красные, зелёные, жёлтые и др. Из них дети на утоптанном снегу выкладывают разноцветные мозаики, узоры. Потом они выясняют, у кого получился самый интересный и красивый рисунок	Выкладывание узоров	Разноцветные льдинки
	4. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» (8 мин). Дети становятся на одной стороне площадки за воображаемой чертой. На противоположной стороне площадки сугроб или снежный вал. Немного в стороне, сбоку от играющих, располагается ловишка (его назначает воспитатель или выбирают дети). Играющие хором произносят: Мы - весёлые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать, Раз, два, три - лови! После этого все перебегают на другую сторону площадки и прячутся за сугроб. Ловишка догоняет бегущих, «осаленные» им отходят в сторону. Ловишка не имеет права «запятнать» тех играющих, которые успевают убежать за сугроб. Он считает пойманных после каждой перебежки. После 3—4 перебежек подсчитывают, сколько всего играющих удалось поймать ловишке, и выбирают нового	Бег	Сугроб (снежный вал)
	5. Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» (7 мин).	Метание	Корзина, снежки
II	1. Игровое упражнение «По снежному мостику» (5 мин). См. III неделю февраля (средняя группа)	Удержание равновесия	Снежный вал

	2. Подвижная игра «Затейники» (10 мин). Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они про- износят: Ровным кругом, друг за другом, Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так. Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действие вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из видов зимнего спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на своё место кого-нибудь из играющих. Затейники должны стараться вспомнить разнообразные движения спортсменов, не повторять уже показанных	Показ движений спортсменов	Снежный вал
	3. Подвижная игра «Ловишки-ёлочки» (10 мин). Дети произвольно располагаются на площадке, ловишка стоит в се- редине. По сигналу: «Раз, два, три - лови!» - все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки. Дети стараются выручать друг друга, так как ловишке нельзя запятнать тех детей, которые станут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать ёлочку	Бег	
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках и внешней стороне ступни; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Шире шаг» (5 мин). Воспитатель отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребёнку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребёнку удаётся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной	Скользящие шаги	Лыжи
	3. Подвижная игра «Мороз Красный Нос» (8 мин). На противоположных сторонах площадки обозначаются два «дома», в одном из них располагаются играющие. Посредине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз Красный Нос. Он произносит: Я Мороз Красный Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После этого дети перебегают через площадку в другой «дом», «Мороз» догоняет их и старается «заморозить» (коснуться рукой). «Замороженные» дети останавливаются на том месте, где их настиг «Мороз», и стоят так до окончания перебежки. «Мороз» подсчитывает, скольких играющих удалось «заморозить». При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из «дома» до сигнала или оставшиеся в «доме» после не- го, тоже читаются «замороженными». После нескольких перебежек выбирают нового «Мороза». В конце игры подводятся итог, сравнивают, какой «Мороз» «заморозил» больше играющих	Бег	
	4. Игровое упражнение «Снайперы» (7 мин). См. IV неделю декабря (2-я младшая группа)	Метание	Снежный вал, снежки, кегли, кубики
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба на носках, медленный бег	Ходьба бег	

	2. Подвижная игра «Лесная карусель» (10 мин). Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой ёлочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять между собой определённое заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении	Бег	Дерево
	3. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, ставя то левую, то правую ногу впереди (5 мин)	Скольжение	Ледяная дорожка
	4. Подвижная игра «Гонки на санках» (5 мин). Дети в колоннах стоят у черты. В 10-15 м перед каждой колонной снеговик (снежный ком, флажок). По команде воспитателя стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой	Бег	Санки
	Досуг: Ловкие, смелые, сильные, умелые. День героев Отечества		
ЯНВАРЬ			
I	1. Подвижная игра «Проезжай в воротца» (5 мин). Из трёх палок устанавливают 2-3 ворот (ширина 50 см). В лямках двух палок вставляется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2-3 раза)	Приседание, скольжение	3 палки, лыжи
	2. Гигиена полости рта (теория)		
	3. Подвижная игра «На санки» (8 мин). Санки расставляют на одной стороне площадки, по количеству на одни меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только воспитатель произнесёт: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остаётся без места	Бег	Санки
	4. Подвижная игра «На ледяной дорожке» (7 мин). Дети объединяются в группы по трое. Двое из них бегут по снегу справа и слева вдоль ледяной дорожки, держа в руках кусок толстой верёвки длиной 1-1,2 м. Третий скользит по ледяной дорожке, присев или стоя, держась за верёвку. Играющие по очереди меняются местами	Удержание равновесия	Толстая верёвка длиной 1-1,2 м, ледяная дорожка
	5. Катание на санках (5 мин)	Бег	Санки
II	1. Игровое упражнение «Хоккей» (8 мин). Вести шайбу, не отрывая клюшку, короткими ударами (по 2-3 раза), с одной стороны площадки на другую. На площадке устанавливают несколько ворот. Распределившись на подгруппы (5-6 человек), дети по очереди прокатывают шайбу в ворота с расстояния 1,5-2 м. Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2 м. Воспитатель следит, чтобы во время передачи шайбы они стояли вполоборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивают клюшкой. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева	Ведение шайбы	Клюшки шайбы
	2. Подвижная игра «Хоккей» (7 мин). Играют две команды. Играющие поочерёдно от каждой команды с расстояния 2 м посылают шайбу в ворота. Выигрывает команда, забившая больше всех шайб	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	3. Конкурс на лучшую фигуру из снега (10 мин). Воспитатель организует конкурс на лучшую фигуру из снега (само-лёт, ракету, большой ледокол, птицу, цветок и т. п.). Предлагается также вылепить персонажи и сценки из сюжетов на темы знакомых детям сказок: «Снежная королева», «Репка», «Красная Шапочка» и т. п.	Движения рук	Снег

III	1. Упражнение в ведении шайбы разными способами ,передвигаясь с одной стороны площадки на другую (7 мин)	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	2. Подвижная игра «Ловишка со снежками» (8 мин). Невысоким снежным валом обозначают круг диаметром 4-5 м. В нём собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу воспитателя ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увёртывающихся в кругу детей. Воспитатель следит за тем, какой по счёту снежок окажется удачным, то есть ловишка запятнал им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка	Метание, бег	Снежный вал, корзинка со снежками
	3. Подвижная игра «Снежная карусель» (5 мин). Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу воспитателя дети-«снежинки» идут сначала медленно, потом всё быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, воспитатель предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сначала они двигаются медленно, а потом всё быстрее и быстрее, пока воспитатель не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется	Ходьба со сменой направления	Снеговик
	4. Гонки с санками (5 мин). Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Вперёд!» - передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроба, флажков, снежного вала и т. п.), отталкиваясь ногами	Движение в заданном направлении	Санки, флажок
IV	1. Игровое упражнение «Скольжение» (5 мин). Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1-2 раза приседать и вставать. Можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке	Удержание равновесия, приседания	Ледяная дорожка
	2. Подвижная игра «Санный круг» (10 мин). Дети расставляют санки по кругу (поперёк движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки змейкой; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгоняя только слева). Можно организовать встречное движение	Прыжки, бег, ходьба	Санки
	3. Игровое упражнение «Передай шайбу» (10 мин). Дети распределяются на пары и становятся с клюшками в руках на- против друг друга на расстоянии 2-3 м. Несильным плавным движением они перебрасывают шайбу друг другу так, чтобы она скользила по снегу и попадала точнее на клюшку партнёру	Владение клюшкой	Клюшки, шайбы
	4. Катание на санках Катать друг друга на санках. Установить несколько ворот из палок, флажков (ширина 50 см), в которые дети провозят санки	Бег, ходьба	Санки, ворота из палок
	Досуг: День Снеговика.		
ФЕВРАЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба змейкой; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Что я знаю про свой организм Ч.1. (теория)		

	2. Подвижная игра «Догонялки» (5 мин). На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаясь догнать друг друга. Когда воспитатель произнесёт: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а воспитатель оценивает, кто кого догонял лучше	Бег	
	3. Подвижная игра «Тройки» (5 мин). Дети по трое берутся за руки скрестно и бегут по площадке, высоко поднимая колени	Бег	
	4. Подвижная игра «Зима и лето» (5 мин). Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к другу спиной. Одна шеренга - «Зима», другая - «Лето». По сигналу воспитателя: «Зима!» - играющие соответствующей команды быстро бегут вперёд, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару	Бег	
	5. Игры в снежки (5 мин). Дети бросают снежки через препятствия (забор, стенка) с расстояния 4-5 м	Перебрасывание	Снежки
II	1. Игровое упражнение «Хоккей» (7 мин). См. II неделю января (старшая группа)	Ведение шайбы	Клюшки, шайбы
	2. Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» (5 мин). Дети разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу воспитателя: «Попляшем» - они приседают и приплясывают. Через некоторое время воспитатель говорит: «А теперь покружимся!» - дети кружатся в парах. Когда же он произнесёт: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад. При повторении игры в следующий раз детям даётся задание по сигналу: «Стой!» - попробовать присесть, держась за руки, на одной ноге «пистолетиком»	Танцевальные движения (приседания, повороты туловища), удержание равновесия	
	3. Подвижная игра «Метелица» (5 мин). Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первой стоит воспитательница - «Метелица». Она медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы	Бег	Снежные постройки, санки
	4. Подвижная игра «Хоровод с санками» (8 мин). Вокруг большого снежного кома или сугроба 4-5 детей водят хоровод. За спиной у них на расстоянии 5-6 шагов стоят несколько санок, их меньше, чем играющих детей. Как только кто-нибудь из детей наступит на снежный ком, все бегут к санкам. Кто успеет сесть, тот поедет, кто не успеет - повезёт седока, делая 2-3 круга	Ходьба, бег	Снежный ком, санки
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с выполнением заданий для рук; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Попади с подачи» (5 мин). Двое детей располагаются в 4 м от ворот. Один перебрасывает шайбу другому, тот её ловит клюшкой и сразу же бросает в ворота. Через 10 подач играющие меняются ролями	Владение шайбой	Клюшки, шайбы
	3. Подвижная игра «Хоккеисты» (8 мин). Дети делятся на две команды по 4 человека. Одна команда синие, другая - зелёные. На левом рукаве детей повязаны ленточки соответствующего цвета. Игроки одной команды передают друг другу шайбу, стараясь забить её в ворота противника. Другая команда мешает им это сделать, перехватывает шайбу и сама идёт в наступление. Каждый раз, когда кому-нибудь из играющих удаётся забить шайбу в ворота, его команда получает очко. Выиг-	Бег, ведение шайбы	Клюшки, шайбы, разноцветные ленточки

	рывает та команда, которая наберёт большее количество очков. В награду она получает приз (например вырезанную из куска дерева фигурку хоккеиста). Приз становится переходящим. Команды соревнуются за него в течение всей зимы. Воспитатель может взять на себя роль судьи. Он регулирует двигательную деятельность детей, подавая сигналы с помощью свистка, помогает вести счёт. Это повышает интерес детей к игре		
	4. Подвижная игра «Тройки» (7 мин). См. I неделю февраля (старшая группа)	Бег	
IV	1. Игровое упражнение «С санками на ровном месте» (10 мин). 1) Расставить 5-6 санок на расстоянии 1-1,5 м и пробежать между ними змейкой; то же - пробежать, перешагивая через них. 2) Встать лицом к санкам сбоку, встать на санки, сойти с них так, чтобы они не сдвинулись с места. Встать рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгнуть через них. Устоять на санках на одной ноге как можно дольше. Детям встать сбоку от своих санок, подальше друг от друга. Всем вместе наклониться, взять санки за сиденье, прижать их к груди, затем держать на вытянутых руках перед собой, поднять над головой. Поднять санки над головой и опустить их на снег с другой стороны. Стоя к санкам лицом, наклониться и опереться о них руками, присесть и встать, не отрывая рук от санок	Прыжки, бег, удержание равновесия, приседания	Санки
	2. Подвижная игра «Встречная эстафета» (10 мин). На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды: становятся в колонны за линиями. По сигналу воспитателя стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения её играющий подаёт условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды	Бег	
	3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (5 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Катание мяча, бег	Кегли
	Досуг: Будем в армии служить		
МАРТ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения); медленный бег змейкой вокруг ориентиров	Ходьба, бег, движения рук	Ориентиры
	2. Что я знаю про свой организм Ч.2. (теория)		
	3. Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	4. Подвижная игра «Бездомный заяц» (8 мин). См. II неделю марта (средняя группа)	Бег	Обручи (скакалки)
	5. Игра «Не выпускай мяч из круга» (7 мин). Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми	Владение мячом (отбивание ногой)	Мяч
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с различными движениями рук; медленный бег с высоким подниманием колен, приставным шагом	Ходьба, бег, движения рук	

	2. Подвижная игра «Догони свою пару» (5 мин). Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). При беге в обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2-3 раза	Бег	
	3. Игровое упражнение «Обведи и передай» (в колоннах между ориентирами обводят мяч и передают его друг другу) (8 мин)	Владение мячом (ведение, передача)	Мячи, ориентиры
	4. Прыжки через скакалку (7 мин)	Прыжки	Скакалки
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег змейкой	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в длину с небольшого разбега (5 мин)	Прыжки в длину	
	3. Бросание мяча из-за головы вдаль (5 мин)	Владение мячом (броски)	Мячи
	4. Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» (5 мин). Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (высота 50 см от уровня земли), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую большее количество очков	Бег, прыжки, подлезание	Флажки, дуги высотой 50 см от уровня земли
	5. Подвижная игра «Медведь и пчелы» (5 мин). Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) - «медведи», остальные - «пчелы». На расстоянии 3-5 м от вышки (гимнастической стенки) очерчивается «лес», а на расстоянии 8-10 м на противоположной стороне - «луг». «Пчелы» размещаются на вышке (гимнастической стенке) - это «улей». По сигналу воспитателя «пчелы» летят на «луг» за «мёдом» и «жужжат». Как только все пчелы улетят, «медведи» влезут на вышку - в «улей» - и лакомятся «мёдом». По сигналу воспитателя: «Медведи!» - «пчелы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать в «лес» (дотрагиваются до них рукой). Затем «пчелы» возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный «медведь» один раз не выходит за «мёдом». После того как игра будет проведена 2-3 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае необходимости оказать помощь играющим	Бег, лазание	Маска медведя, гимнастическая стенка
IV	1. Ходьба, бег с захлестыванием голени (5 мин)	Ходьба, бег	
	2. Игровое упражнение «Перебежки» (5 мин). Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежки повторяются. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы	Бег	
	3. Забрасывание мешочков с песком в обруч, находящийся на расстоянии 4 м (5 мин)	Метание	Мешочки с песком, обручи

	4. Подвижная игра «Хитрая лиса» (10 мин). Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается «дом» «лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - хитрой «лисой». Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро вы- бегаёт на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). После того как «лиса» поймает и отведёт к себе в дом 2- 3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» - и игра возобновляется	Бег	
	Поход: Мы здоровье сбережем.		
АПРЕЛЬ			
I	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; челночный бег с переноской предметов	Ходьба, бег	Кубики или мешочки
	2. Что я знаю про свой организм Ч.3. (теория)		
	3. Хожение по бревну боком приставным шагом (5 мин)	Удержание равновесия	Бревно
	4. Игра «Кто летает?» (5 мин). Воспитатель называет зверей, птиц, насекомых, рыб и т. д. Если кто- то из названных животных летает - дети выполняют махи руками, не летает - приседают	Приседания, махи руками	
	5. Подвижная игра «Охотники и зайцы» (10 мин). См. III неделю марта (средняя группа)	Прыжки, бег	Гимнастические скамейки
II	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба широким шагом; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Прыжки на двух и на одной ноге из обруча в обруч (5 мин)	Прыжки, удержание равновесия	Обручи
	3. Попадание мячом в баскетбольную корзину (8 мин)	Метание	Мячи
	4. Подвижная игра «Удочка» (7 мин). См. II неделю мая (средняя группа)	Прыжки	Скакалка (верёвка), мешочек с песком
III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с носка с чёткими поворотами на углах; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Прыжки через скакалку на правой и левой ноге на месте (5 мин)	Прыжки	Скакалки
	3. Передача мяча ногами (футбол) (5 мин)	Владение мячом (перебрасывание)	Мячи
	4. Подвижная игра «Кошка и мышка» (10 мин). Дети становятся в круг, в середине - «мышка», а «кот» за кругом. Дети . Ой, пошла мышка погулять. Ой, пошла в поле поиграть. Кот сторожит у норки, Глаз у хитрюги зоркий. <i>Дети ходят по кругу и поют. «Мышка» бегаёт в кругу. «Кот» крадёт к хороводу.</i> Кот . Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе?	Бег, ходьба	Маска кошки

	<i>Хоровод останавливается.</i> Дети . Мышки нет, мышки нет. Мышка в поле бродит. Эй, прячься, мышка, поскорей! Серый разбойник у дверей. <i>Дети идут к центру (прячут мышку). Отходят назад.</i> Он тебя схватит, мышка, И разорвёт пальтишко. Кот . Нет ли здесь, нет ли здесь Мышки в хороводе? <i>Хоровод останавливается.</i> Дети . Мышки нет, мышки нет, Мышка в поле бродит. <i>После того как дети спели песню, начинается обычная игра в «Кошки-мышки»</i>		
IV	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен; медленный бег	Ходьба, бег	
	2. Хожение по бревну с мешочком на голове (5 мин)	Удержание равновесия	Мешочки с песком
	3. Игровое упражнение «Сбей кеглю» (5 мин). См. I неделю мая (2-я младшая группа)	Прокатывание мяча, бег	3 кегли, мячи диаметром 15-20 см
	4. Подвижная игра «Пожарные на учении» (10 мин). Дети строятся в 3⁴ колонны лицом к гимнастической стенке - это «пожарные». Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4-5 м от гимнастической стенки. На каждом про- лёте гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя (удар в бубен или на слово: «Марш!») дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова даётся сигнал, бежит следующая группа детей и т. д. В конце игры воспитатель отмечает ту колонну, дети которой быстрее справились с заданием, то есть ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазании по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек и не прыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки	Лазанье	Гимнастическая стенка, колокольчики, подвешенные на одинаковой высоте на каждом пролёте
	День Здоровья		
МАЙ			
I	1. Ходьба, бег враспынную (5 мин)	Ходьба, бег	
	2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд (5 мин)	Прыжки, удержание равновесия	

II	3. Подвижная игра «Мышеловка» (7 мин). Дети распределяются на 2 неравные подгруппы. Меньшая (пример- но треть играющих) образуют круг - «мышеловку». Остальные - «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие «мышеловку», берутся за руки и идут по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели: Всё погрызли, всё поели. Берегитесь же, плутовки, Доберёмся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» - дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. «Мышеловка» считается захлопнутой. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана большая часть «мышей», дети меняются ролями, и игра продолжается	Бег	Маски мышей
	4. Игра «Городки» (8 мин). См. II неделю октября (старшая группа)	Метание	Городки, биты
	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба; медленный бег, бег широким шагом	Ходьба, бег	
	2. Прыжки в высоту с разбега (5 мин)	Прыжки	
	3. Подлезание под шнур (палку) прямо и боком (5 мин)	Подлезание	Шнур (палка)
	4. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями (5 мин)	Владение мячом	Мячи
	5. Подвижная игра «Карусель» (5 мин). Играющие образуют круг. Воспитатель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и произносят стихотворение: Еле, еле, еле, еле Завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Всё бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, по- том быстрее, а под конец бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «Побежали, побежали». После того как дети пробегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише, не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра! Движение карусели становится постепенно всё медленнее. При словах: «Вот и кончилась игра!» - дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнули, воспитатель даёт три звонка или три раза ударяет в бубен. Играющие спешат занять свои места на карусели, то есть становятся в круг, берут шнур. Игра возобновляется. Не успевший занять своё место до третьего звонка не катается на карусели, а стоит и ждёт, когда будет новая посадка. Игру «Карусель» можно проводить с обручами. Каждый держится за 2 обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг. Все движения выполняются так же, как и со шнуром. Когда дети оставляют карусель, надо следить, чтобы они клали обручи на землю аккуратно, тогда при повторении игры можно быстро их взять и снова образовать круг	Бег, ходьба	Шнур

III	1. Ходьба и бег (5 мин). Ходьба по шнуру с перешагиванием через кубики; медленный бег	Ходьба, удержание равновесия, бег	Шнур, кубики
	2. Пролезание в обруч прямо и боком (5 мин)	Пролезание	Обручи
	3. Метание мяча в даль, забрасывание в корзину (5 мин)	Метание	Мячи, корзина
	4. Подвижная игра «Пятнашки» (10 мин). Дети находятся в разных местах площадки (границы её обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми «пятнашка», получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новая пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего	Бег	Цветная лента, флажки
	1. Ходьба и бег по узкой дорожке (5 мин)	Ходьба, бег, удержание равновесия	Мел (шнуры)
	2. Прыжки в длину с места (5 мин)	Прыжки в длину	
	3. Влезание на гимнастическую стенку, соревнуясь (8 мин)	Лазанье	Гимнастическая стенка
	4. Подвижная игра «Перелёт птиц» (7 мин). См. III неделю октября (средняя группа)	Бег, движения рук (разведение, махи)	Шапочки птиц, скамейка
	Семейный спортивный праздник		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивная площадка	300
3.	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	каротека к основным видам движений	1
6	каротека по подвижным играм	1
7	каротека 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	кольцесброс	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.

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.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ»	«Детство-пресс», 2000
5.	Шилкова И.К , Большев А.С., Силкин Ю.Р.	Здоровьеформирующее физическое развитие	«Владос». 2001
6.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура -дошкольникам (Старший, средний, младший возраст)	Москва. 2001
7.	Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Москва. 2012
8.	Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.	«Физкульт- привет минуткам и паузам»	«Детство пресс»,2004
9.	Муллаева Н.В.	Конспекты –сценарии занятий по физической культуре для дошкольников	«Детство пресс»,2010
10.	Желобкович Е.Ф.	Физкультурные занятия в детском саду. Ст.группа	Москва. 2010
11.	Картушина М.Ю.	«Быть здоровыми хотим» Оздоровительные познавательные занятия для детей подготовительной группы	ООО «ТЦ Сфера» 2004
12.	Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.	Физкультурные праздники в детском саду	М., Просвещение, 2001
13.	Деркунская В.А.	Образовательная область «Здоровье»	«Детство пресс»,2012
14.	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	«Детство пресс»,2012
15.	Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство пресс»,2012
16.	Власенко Н.Э.	Фитбол –гимнастика в Физическом воспитании детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2015
17.	Подольская Е.И.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	«Учитель», 2009
18.	Доронова Т.Н.	Детский сад: Будни и праздники	«Линка- пресс» 2006
19.	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	«Детство пресс»,2013
20.	Адашкявичене Э.Й	Спортивные игры и упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1992
21.	Силантьева С.В.	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	«Детство пресс»,2013
22.	Недовесова И.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	«Детство пресс»,2014
23.	Шебеко В.И.	Вариативные физкультурные занятия в детском саду	Институт психотерапии 2003
24.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.	Игры и развлечения детей на воздухе	М., Просвещение, 1983
25.	Бущинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	М., Просвещение, 1990

26.	Железнова Е.Р.	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	«Детство пресс», 2013
27.	Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста	«Учитель» 2012
28.	Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей	«Учитель» 2016
29.	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