

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 10 «БЕЛОЧКА»**

**Принято на педагогическом  
совете № 5 от 14.05.2015**



**Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
ДС № 10 «Белочка»  
С.А. Головина  
14.05.2015**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (ПРОЕКТ)  
инструктора по физической культуре  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
МАДОУ ДС № 10 «БЕЛОЧКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 лет  
на 2015-2016 учебный год**

**НИЖНЕВАРТОВСК, 2015**

## **Содержание:**

### **Пояснительная записка**

- Принципы и подходы к формированию программы
- Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»
- Возрастные особенности детей 5-6 лет

### **Основная часть**

- Связь с другими образовательными областями
- Объем образовательной нагрузки
- Содержание работы по физическому воспитанию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет
- Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»
- Комплексно-тематический принцип построения программы
- Целевые ориентиры освоения программы
- Педагогическая диагностика
- Работа с родителями
- Вариативная часть
- Список литературы.

## Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для успешной реализации поставленных задач так же использую программы дополнительного образования и методические пособия:  
Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», И.М. Новикова; «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет», Л.И. Пензулаева  
«Физкультурные занятия в детском саду». Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева; «Методика физического воспитания» Э.Я. Степаненкова.  
«Методика проведения подвижных игр» Э.Я Степаненкова.  
«Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова.

## ***Цели и задачи реализации образовательной области «Физическая культура»***

### ***Цель:***

- приобщение ребенка к основам здорового образа жизни;
- освоение им гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений.

### ***Задачи воспитания и развития детей:***

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей);
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развивать у детей физические качества; общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания.

### Связь с другими образовательными областями

<i>Образовательная область</i>	<i>Интеграция с другими образовательными областями</i>	<i>Способы интеграции</i>
<b>Физическая культура</b>	«Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Труд».	<b>Старшая группа</b>
		Интеграция обеспечивается использованием двигательной деятельности для повышения умственной работоспособности детей, развитии мелкой моторики. Интеграция проявляется в переносе осваиваемых ребенком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приемов стимулирующих проявления самостоятельности и творческой инициативы. В свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других образовательных областей. Например, измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления природы, выполнение упражнений под музыку. Интеграция физического, математического, природоведческого развития эффективна в овладении способами сравнения, оценки, обобщения исходя из существенных и несущественных признаков.

## ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

### Физическое развитие

Образовательная область	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (в соответствии с СанПиН), в <i>минутах</i>			Непосредственно образовательная деятельность (вместо традиционного учебного блока, в соответствии с СанПиН), в <i>минутах</i>	
Физическая культура	Утренняя гимнастика	10	35	Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры и др. виды физической активности в физкультурном зале и на воздухе	65 в неделю или <b>13</b> минут в день
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25			
Здоровье	Закаливание после дневного сна	10	10	Беседы о здоровом образе жизни, закаливающие мероприятия, формирование культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания в течение дня	10 в неделю или <b>2</b> минуты в день
Продолжительность:	<b>45</b> минут в день			75 в неделю или	

	<b>15 минут в день</b>
Всего: 45 минут + 15 минут = 60 минут или <b>1 час в день</b>	

Физическое развитие (60 минут) + Художественно-эстетическое развитие (47 минут) = 107 минут = 51 % общего объема образовательной нагрузки.

Познавательно-речевое развитие (70 минут) + Социально-личностное развитие (33 минут) = 103 минуты = 49 % общего объема образовательной нагрузки.

Общее количество времени - 210 минут = 3 часа 30 минут

***Содержание образовательной области «Физическая культура»  
Старшая группа (5-6 лет)***

***Задачи:***

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Учить сочетать замах с броском при метании. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой руками на месте и вести в ходьбе.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп; лазать по веревочной лестнице, канату, шесту.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить быстро перестраиваться на месте, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями.
- Продолжать учить самостоятельно, скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Учить элементам спортивных игр, формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

***Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет  
(программный минимум)***

<b><i>Содержание работы</i></b>			
<b><i>Упражнения в основных видах движений</i></b>			
<b><i>Упражнения в ходьбе.</i></b>	<b><i>Упражнения в равновесии.</i></b>	<b><i>Упражнения в беге.</i></b>	<b><i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i></b>

<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p><b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b></p>	<p><b><i>Упражнения в прыжках.</i></b></p>	<p><b><i>Построения и перестроения.</i></b></p>	<p><b><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></b></p>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена.</p>	<p>Аэробика</p>

<p>Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>			
<b>Упражнения для рук и плечевого пояса.</b>	<b>Упражнения для туловища.</b>	<b>Упражнения для ног.</b>	<b>Положения и движения головы</b>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и</p>	<p>поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

<p>опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120. Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг.</p>		
<b>Спортивные упражнения</b>				
<p><b>Катание на санках. Скольжение</b></p>	<p><b>Туристические походы</b></p>	<p><b>Ходьба на лыжах.</b></p>	<p><b>Катание на велосипеде, самокате.</b></p>	
<p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.</p>	<p>Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки). Повороты на месте вправо и влево. Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>	
<b>Подвижные игры</b>				
<p><b>Игры с бегом</b></p>	<p><b>Игры с прыжками</b></p>	<p><b>Игры с ползанием и лазаньем</b></p>	<p><b>Игры с бросанием и ловлей:</b></p>	<p><b>Игры с элементами соревнования</b></p>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку»,</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее</p>

<p>бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>
---	---	---	---	--

**Игры с элементами спорта**

<b>Городки.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>Футбол.</b>
<p>Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.</p>

**Интегративные**

**Динамика формирования интегративных качеств**

качества	
<p><b>1.Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p> <p>Биологический возраст ребенка соответствует паспортному (Приложение 5). Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика (Приложение 1). Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам (Приложение 2). Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам (См. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»). Двигательная активность соответствует возрастным нормативам (Приложение 3). Отсутствие частой заболеваемости (Приложение 4). Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления (Приложение 6). Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками (см. интегративное качество «Овладевший необходимыми специальными умениями и навыками»).</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b></p> <p>Владеет культурно-гигиеническими навыками при работе с книгой (расстояние от глаз до текста, иллюстрации, осанка и т.п.).</p> <p><b>Коммуникация</b></p> <p>Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Играет в подвижные музыкальные игры.</p> <p><b>Художественное творчество (мелкая моторика)</b></p> <p>См. интегративное качество «овладевший необходимыми специальными умениями и навыками».</p>

**2.  
Любознательный,  
активный**

Познавательная активность вызывается в основном взрослым. Появляется интерес к миру людей, человеческих взаимоотношений.

**Здоровье и Физическая культура**

Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

**Социализация**

Интересуется информацией о половых различиях людей, их социальных ролях, структуре семьи и общества, государстве, в котором живет. Проявляет активность в получении подобной информации. Задает вопросы морального содержания. Иницирует общение и совместную со сверстниками и взрослыми деятельность.

**Чтение художественной литературы**

Проявляет устойчивый интерес к процессу чтения, в т. ч. к «чтению с продолжением». Проявляет интерес к тематически многообразным произведениям, биографии автора, истории создания произведения. Обладает отдельными читательскими предпочтениями, высказывает их при выборе взрослыми книг для чтения. Интересуется человеческими отношениями в жизни и в книгах.

**Коммуникация**

Проявляет познавательный интерес в процессе общения со взрослыми и сверстниками: задает вопросы поискового характера (почему? зачем? для чего). В процессе совместной исследовательской деятельности активно познает и называет свойства и качества предметов (цвет, размер, форму, характер поверхности, материал, из которого сделан предмет, способы его использования и другие), обследовательские действия (погладить, сжать, смять, намочить, разрезать, насыпать и т.д.). Способен к объединению предметов в видовые категории с указанием характерных признаков и различению предметов близких видов (чашки и стаканы, платья и юбки, стулья и кресла). Способен к объединению предметов в родовые категории (одежда, мебель, посуда). Отгадывает и сочиняет описательные загадки о предметах и объектах природы.

**Музыка**

Проявляет интерес к музыке как средству познания эмоций, чувств, настроений, избирательность в

	<p>предпочтении музыки разной по настроению.</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Проявляет устойчивый интерес к произведениям народного, декоративно-прикладного и изобразительного искусства. Интересуется материалом, из которого выполнены работы, их содержанием. Начинает проявлять активность при обсуждении вопросов, которые для него социально значимы, задает вопросы. Способен самостоятельно действовать в повседневной жизни, экспериментируя с красками, пластическими, природными и бросовыми материалами для реализации задуманного им.</p>
<p><b>3. Эмоционально отзывчивый</b></p>	<p>Эмоционально откликается на непосредственно наблюдаемые эмоциональные состояния людей, проявляет сочувствие друзьям.</p> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p> <p><b>Социализация</b></p> <p>Испытывает гордость за собственные успехи и достижения, успехи и достижения родителей, близких людей, друзей, людей, живущих в России. Эмоционально включается в дела семьи и детского сада.</p> <p><b>Труд</b></p> <p>Испытывает удовольствие от процесса и результата индивидуальной и коллективной трудовой деятельности. Гордится собой и другими.</p> <p><b>Чтение художественной литературы и Коммуникация</b></p> <p>Испытывает удовольствие от процесса чтения книги. Описывает состояние героя, его настроение, свое отношение к событию в описательном и повествовательном монологе. Использует в своей речи средства интонационной выразительности: может читать стихи грустно, весело или торжественно. Способен регулировать громкость голоса и темп речи в зависимости от ситуации (громко читать стихи на празднике или тихо делиться своими секретами и т.п.). Использует в речи слова, передающие эмоциональные состояния литературных героев, сверстников, взрослых. Передает в речи причины эмоционального состояния человека: плачет, потому что сказали обидные слова; грустит,</p>

	<p>потому что соскучился по маме; огорчилась, потому что не взяли в игру. Эмоционально сопереживает рассказам друзей.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Эмоционально отзывается на настроение и характер музыки, понимает настроение образа (болезнь куклы).</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Эмоционально откликается на произведения искусства, в которых с помощью формы и цвета переданы разные эмоциональные состояния людей, животных (радуется, сердится) и освещены проблемы, связанные с его социальным опытом.</p>
<p><b>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</b></p>	<p>В общении внимательно (не перебивая) слушает рассказы друзей и взрослых и эмоционально сопереживает им. Для разрешения конфликтов обращается за помощью к взрослым. Самостоятельно распределяет роли и договаривается о совместных действиях в игровой и продуктивной деятельности.</p> <p><b>Здоровье и Физическая культура</b></p> <p>Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.</p> <p><b>Социализация</b></p> <p>Достигает успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении. Участвует в коллективных играх и занятиях, устанавливая в большинстве случаев положительные взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками на основе соблюдения элементарных моральных норм и правил поведения (не мешать друг другу, не ссориться, договариваться, соблюдать правила, помогать друг другу и др.).</p> <p><b>Труд</b></p> <p>Проявляет взаимопомощь в освоенных видах детского труда. Обнаруживает отдельные проявления в осваиваемых (новых) видах. Способен к коллективной трудовой деятельности (может организовывать труд и включаться в него как исполнитель, соотнося и координируя свои действия с действиями других участников).</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b></p>

	<p>Со взрослыми и сверстниками активно участвует в процессе чтения, анализа, инсценировки прочитанных текстов, рассматривания книг и иллюстраций..</p> <p><b>Коммуникация</b></p> <p>Стремится к общению со сверстниками, к уважению и положительной оценке со стороны партнера по общению. Проявляет избирательность в общении со сверстниками, ориентируясь на успешность ребенка в деятельности, а также привлекательности во внешности, отражающее черты «мужественности» и «женственности». Умеет построить деловой диалог при совместном выполнении поручения, в совместном обсуждении правил игры, в случаях возникновения конфликтов. Адекватно использует разнообразные невербальные средства общения: мимику, жесты, действия. Следует правилам речевого этикета в общении со взрослыми.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Сообщает о своем настроении с помощью музыки.</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Участвует в партнерской деятельности со взрослым. Осознает преимущества общего продукта деятельности (общими усилиями можно создать большое панно для украшения группы). Проявляет готовность к совместной с другими детьми деятельности и охотно участвует в ней.</p>
<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</b></p>	<p>Осознает общепринятые нормы и правила поведения и обязательность их выполнения. Предъявляет к себе те требования, которые раньше предъявляли к нему взрослые.</p> <p><b>Здоровье и Физическая культура</b></p> <p>Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.</p> <p><b>Социализация</b></p> <p>Имеет достаточный диапазон представлений о моральных нормах и правилах поведения (3-4). В большинстве случаев правильно раскрывает их содержание, используя в речи не только слова «плохой»- «хороший», «добрый» - «злой», но и более дифференцированную морально-оценочную</p>

лексику («справедливый» - «несправедливый», «смелый» - «трусливый», «вежливый» - «невежливый», «грубый» и др.). Обнаруживает знания о большинстве нравственных чувств и эмоций (любовь, ответственность, гордость, стыд). В большинстве случаев осознает социально положительную оценку нравственных качеств, действий, проявлений, поступков, обнаруживает позитивное отношение к требованиям выполнения моральных норм и правил поведения. Приводит некоторые примеры (2-3) нравственного (безнравственного) поведения из жизни, кино, литературы и др. Соблюдает основные нормы и правила поведения в обществе, устанавливая положительные взаимоотношения со взрослыми и детьми. Принимает участие в выполнении некоторых семейных обязанностей и семейных традициях (собрать игрушки, полить цветы, протереть пыль, принять участие в украшении новогодней елки, вместе с папой подготовить подарок маме и др.). Понимают обязанности членов семьи в соответствии с гендерной ролью. Выполняет некоторые поручения и просьбы взрослых и детей в детском саду (дежурства, поручения типа «Отнеси книгу, пожалуйста», просьбы типа «Помоги, мне, пожалуйста, у меня не получается!» и др.). В практике общения и взаимоотношений совершает нравственно-направленные действия по просьбе взрослых или, в некоторых случаях, самостоятельно в ситуации эмоциональной значимости. В большинстве случаев совершает в воображаемом плане положительный нравственный выбор. Способен (в отдельных случаях) к реальному нравственному выбору (например, отказаться от приятного, но шумного занятия или игры, с тем, чтобы не мешать отдыхать заболевшей маме).

### **Труд**

Обнаруживает самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, ответственность в освоенных видах трудовой деятельности. Эпизодически проявляет эти качества в осваиваемых (новых) видах труда.

### **Безопасность**

Проявляет осторожность и предусмотрительность в потенциально опасной ситуации. Без напоминания взрослого соблюдает правила безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях (на проезжей части дороги, при переходе улиц, перекрестков, при перемещении в лифте, автомобиле), правила безопасного для окружающего мира природы поведения (не ходить по клумбам, газонам, не рвать растения, листья и ветки деревьев и кустарников, не распугивать птиц, не засорять водоемы, не оставлять мусор в лесу, парке, пользоваться огнем в специально оборудованном месте, тщательно заливать место костра водой перед уходом).

### **Чтение художественной литературы**

	<p>Способен слушать художественное произведение в коллективе сверстников, не отвлекаясь (в течение 15 мин.). Запоминает прочитанное и достаточно долго удерживает информацию в памяти. Знает и в большинстве случаев соблюдает правила культурного обращения с книгой, поведения в библиотеке (книжном уголке), коллективного чтения книг.</p> <p><b>Коммуникация</b></p> <p>Проявляет интерес к взаимоотношениям людей, познанию их характеров, оценке поступков. В процессе общения отражает в речи общепринятые нормы и правила поведения и объясняет необходимость их выполнения. Учитывает идеалы «мужественности», «женственности» в общении. Доброжелательно общается со взрослыми, проявляет инициативу сотрудничества со взрослыми, старается добиться взаимопонимания, уважения и сопереживания со стороны взрослого. Оценивает литературного героя с точки зрения соответствия его поступка общепринятым моральным нормам. Активно использует в речи слова и выражения, отражающие представления ребенка о нравственных качествах людей: честный, смелый, трудолюбивый, заботливый и т.д.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Соблюдает культуру поведения в коллективной музыкальной деятельности.</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Начинает управлять своим поведением. Способен соблюдать общепринятые нормы и правила поведения: на основе образца, заданного взрослым, осуществляет подготовку своего рабочего места к изобразительной деятельности, а затем убирает материалы и оборудование; доброжелательно и уважительно относится к работам сверстников.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p>Интеллектуальные задачи решает с использованием наглядно-образных средств. При решении личностных задач ориентируется на возможные последствия своих действий для других людей.</p> <p><b>Физическая культура</b></p> <p>Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p> <p><b>Социализация</b></p> <p>Самостоятельно воспроизводит и творчески интерпретирует образцы социального поведения взрослых или детей (персонажей литературных произведений, мультфильмов) в играх, повседневной</p>

жизни. Организует игры, самостоятельно предлагая несколько сюжетов на выбор («Если не хочешь играть в «Магазин», давай играть в «Дочки-матери»). Договаривается с другими детьми о последовательности некоторых совместных действий. Вариативно использует соответствующие игре игрушки, атрибуты, предметы (например, если не хватает куклы для роли «бабушки» в игре «Дочки-матери», повязывает платочек на грибок и говорит «Это – бабушка» и др.). Умеет распределять их между детьми в соответствии с социальными ролями. Делится и обменивается ими при необходимости с другими детьми. Развивает сюжет на основе имеющихся знаний. Согласовывает свои действия с действиями партнеров по игре в подавляющем большинстве случаев. В театрализованных и режиссерских играх разыгрывает содержание по знакомым сказкам, стихотворениям, песням, ситуациям из жизни. Понимает и передает эмоциональное состояние героев, используя некоторые (2-3) средства выразительности (интонация, мимика, жест, движение и др.). Организует детей для театрализованной игры. С удовольствием выступает перед детьми, воспитателями, родителями.

### **Труд**

Самостоятельно ставит цель, планирует все этапы трудовой деятельности. Контролирует промежуточные и конечные результаты. Проявляет сообразительность и творчество в конкретных ситуациях, связанных с трудом.

### **Безопасность**

Требует от других (детей и взрослых) соблюдения правил безопасного поведения в стандартных опасных ситуациях. Ситуативно предлагает помощь другому в стандартной опасной ситуации.

### **Чтение художественной литературы**

Использует прочитанное (образ, сюжет, отдельные строчки) в других видах детской деятельности (игровой, продуктивной деятельности, самообслуживании, общении со взрослым). Способен решать творческие задачи: устно проиллюстрировать отрывок из текста, додумать эпизод, сочинить небольшое стихотворение.

### **Коммуникация**

Отражает в речи представления о разнообразных свойствах и качествах предметов: форме, цвете (оттенки цвета), размере, пространственном расположении, способах использования, способах изменения предмета. Умеет рассказать об участии в экспериментировании, комментирует свои действия в процессе деятельности, дает им оценку («помогал наливать воду, ничего не пролил»;

	<p>«самый первый догадался, что кубик не утонет»). Активно обсуждает поведение сверстника в процессе конфликта, оценивает, осуждает, объясняет. Пытается решить личностные проблемы совместно со взрослым посредством рассуждения: хорошо ли поступил? почему? как надо было поступить?</p> <p><b>Познание</b></p> <p>Конструирует из строительного материала по замыслу с его предварительным изображением. Предлагает варианты различных конструкций одного и того же объекта с последующей постройкой. Решает задачи на упорядочивание объектов по какому-либо основанию (например, сначала по высоте, а потом по ширине). Измеряет длину объектов с применением соответствующих средств, сравнивает расположение групп однородных объектов в пространстве (на плоскости). Развивается механизм построения образа воображения на основании какой-либо незначительной детали. Может построить наглядную модель содержания текста с его последующим воспроизведением с помощью модели. Совершает преобразования объектов, оценивает последовательность взаимодействия групп объектов, строит и применяет наглядные модели с целью ориентировки в различных ситуациях, классифицирует один и тот же набор предметов (до 20 объектов) по разным основаниям.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Способен к творческой интерпретации. Придумывает характеры музыкальных образов и средства выразительности. Импровизирует, проявляя творчество в процессе изменения окончания музыкальных произведений. Разворачивает игровые сюжеты по мотивам музыкальных произведений. Проявляет самостоятельность в исполнении музыки разными способами (пение, танец, элементарное музицирование). Способен к самостоятельному, сольному исполнению. Использует музыку для передачи собственного настроения.</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Способен ставить цель, для реализации которой потребуются осуществление нескольких взаимосвязанных действий и при поддержке взрослого добивается результата.</p>
<p><b>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе</b></p>	<p><b>Здоровье и Физическая культура</b></p> <p>Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>

**(ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе**

### **Социализация**

Положительно оценивает себя на основе выделения собственных отдельных достоинств и некоторых перспектив развития («сейчас я хожу в старшую группу, а потом пойду в подготовительную»). Определяет гендерные отношения и взаимосвязи (как между детьми, так и между взрослыми). Знает состав семьи, некоторые родственные связи и зависимости внутри нее («Для мамы я сын, а для бабушки – внук»), принимает участие в выполнении некоторых семейных обязанностей (например, кормить рыбок) и в семейных традициях (подготовка к дням рождения членов семьи и др.). Знает свой адрес, название государства, его символы (флаг, герб). Имеет представления о некоторых странах (Украина, Белоруссия, Германия, Англия, Америка и др.), их населении и природе планеты.

### **Труд**

Начинает осознавать влияние половых и индивидуальных особенностей детей на их трудовую деятельность. Имеет широкие и системные представления о труде взрослых, нематериальных и материальных результатах труда, его общественной и государственной значимости, первоначальные представления о труде как экономической категории.

### **Безопасность**

Имеет представление о некоторых видах опасных ситуаций (стандартных и нестандартных), причинах их возникновения в быту, социуме, природе, современной информационной среде, о некоторых способах безопасного поведения в стандартных и нестандартных опасных ситуациях, некоторых способах оказания помощи и самопомощи. Владеет способами безопасного поведения в некоторых стандартных опасных ситуациях. Имеет представление о некоторых источниках опасности для окружающего мира природы (транспорт, неосторожные действия человека, деятельность людей, опасные природные явления - гроза, наводнение, сильный ветер), некоторых видах опасных для окружающего мира природы ситуаций (загрязнение воздуха, воды, вырубка деревьев, лесные пожары), правилах безопасного для окружающего мира природы поведения.

### **Чтение художественной литературы**

Называет любимые сказки и рассказы (3-4). Знает несколько стихотворений (2-3) наизусть.

### **Коммуникация**

Способен по вопросам взрослого рассказать о своей внешности, своих положительных качествах, умениях. Рассуждает о перспективе развития своей социальной роли: своей будущей профессии,

	<p>взрослой жизни; рассказывает о членах своей семьи, их профессиях, взаимоотношениях в семье. В процессе общения использует в речи название профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т.д.); название трудовых действий людей разных профессий, определяют качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Имеет представление о названии своей страны, города, населенного пункта, о главных символах государства (герб, флаг). Проявляет интерес к социальным событиям, отражающимся в средствах массовой информации, разговаривает о них с взрослыми и сверстниками.</p> <p><b>Познание</b></p> <p>Имеет систематизированные представления об объектах и их свойствах.</p> <p><b>Музыка</b></p> <p>Имеет представление о средствах музыкальной выразительности, о жанрах и музыкальных направлениях, о том, что музыка связана с литературой, живописью, театром, позволяет общаться, понятна любому человеку, передает разные настроения и чувства.</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>Понятно для окружающих рисует и лепит то, что для него (мальчика или девочки) интересно или эмоционально значимо. Самостоятельно находит в окружающей жизни, художественной литературе и природе простые сюжеты для изображения и передает их с помощью доступных средств выразительности (формы, пропорций, цвета). Начинает интересоваться историей народных промыслов.</p>
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b></p>	<p>Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.</p> <p><b>Безопасность</b></p> <p>Действует по инструкции взрослого в стандартных опасных ситуациях.</p> <p><b>Чтение художественной литературы</b></p> <p>Способен многое запоминать, читать наизусть.</p> <p><b>Коммуникация</b></p> <p>Способен удерживать в памяти правило, высказанное взрослым и действовать по нему без напоминания.</p>

	<p><b>Музыка</b></p> <p>Стремится к результату музыкально-художественной деятельности (исполнить хорошо песню, танец).</p> <p><b>Художественное творчество</b></p> <p>При создании рисунка, лепки, аппликации и в конструировании начинает овладевать умениями работы по правилу и образцу.</p>
<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Здоровье</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обслуживать себя (мыть руки, чистить зубы, умываться, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причесывать волосы, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой и др.);</li> <li>- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);</li> <li>- различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;</li> <li>- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх спортивном зале;</li> <li>- выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде.</li> </ul> <p><b>Физическая культура</b></p> <p><i>Ходьба, бег, упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;</li> <li>– пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;</li> <li>– пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;</li> <li>– пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;</li> <li>– пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;</li> </ul>

- прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;
- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м.

*Лазание, ползание:*

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть через верх стремянки;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под кленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;
- для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

*Спортивные развлечения:*

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;
- играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;
- ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

*Спортивные игры:*

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

### **Труд**

- самостоятельно, быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, складывать одежду, без напоминания по мере необходимости сушить мокрые вещи, ухаживать за обувью;
- самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде, бережно относиться к личным вещам;
- самостоятельно поддерживать порядок в группе и на участке, выполнять обязанности дежурного по столовой, по занятиям, по уголку природы;
- самостоятельно ухаживать за растениями и животными в уголке природы, осознавая зависимость цели и содержания трудовых действий от потребностей живого объекта, контролировать и оценивать качество полученного результата, мотивировать оценку;
- осваивать различные виды ручного труда, выбирая их в соответствии с собственными предпочтениями.

### **Коммуникация**

- грамматически правильно использовать в речи несклоняемые существительные (пальто, кино, метро, кофе и т.п.), существительные множественного числа в родительном падеже (много), следует орфоэпическим нормам языка.
- пользоваться прямой и косвенной речью в общении, при пересказе литературных текстов;
- проявлять интерес к овладению процессами чтения и письма;
- производить звуковой анализ простых трехзвуковых слов, определяя место звука в слове, гласные и согласные звуки;
- устойчиво правильно произносить все звуки родного языка;
- употреблять в речи обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова;
- слышать собственные речевые недостатки, сравнивая свою речь с речью взрослых;

- в ходе общения использовать повествовательный и описательный рассказ;
- употреблять в общении обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова.
- составлять описательные рассказы об игрушках, картинках;
- составлять повествовательные рассказы по картине, схеме, серии сюжетных картин, по тематическому комплекту игрушек;
- отгадывать и сочинять описательные загадки и загадки со сравнением.

### **Музыка**

- адекватно характеру музыки исполнять музыкальные произведения (песни, танцы, инструментальные пьесы в оркестре);
- слушать усложняющиеся музыкальные произведения;
- анализировать разную по настроению музыку;
- обнаруживать более совершенные певческие (чистоту интонирования, дыхания, дикции, слаженности) и танцевальные умения и навыки.

### **Художественное творчество**

- при создании изображения проявлять элементы воображения, фантазии.

#### *В рисовании:*

- рисовать гуашью (по сырому и сухому);
- использовать способы различного наложения цветового пятна и цвет, как средства передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного;
- украшать созданные изображения.

#### *В лепке:*

- лепить из целого куска глины, моделируя форму кончиками пальцев, сглаживать места соединения;
- оттягивать детали пальцами от основной формы.

#### *В аппликации:*

- пользоваться ножницами (вырезать круги из квадратов, овалы из прямоугольников, преобразовывать

одни геометрические фигуры в другие: квадрат в несколько треугольников, прямоугольник – в полосы, квадраты и маленькие прямоугольники).

*В конструировании:*

-сооружать различные конструкции одного и того же объекта в соответствии с их назначением (мост для пешеходов, мост для транспорта);

- определять, какие детали более всего подходят для постройки, как их целесообразнее комбинировать;

- планировать процесс возведения постройки;

- сооружать постройки, объединенные общей темой (улица, машины, дома и т.п.);

- преобразовывать свои постройки в соответствии с заданными условиями (машины для разных грузов; гаражи для разных машин и др.);

- понимать зависимость структуры конструкции от ее практического использования;

- владеть обобщенными способами формообразования в работе с бумагой (закручивать прямоугольник в цилиндр, круг в тупой конус) и создавать разные выразительные поделки на основе каждого из них;

- создавать игрушки для игр с водой, ветром, для оформления помещений в праздники, для игр-драматизаций, спортивных соревнований, театральных постановок и др.

- осваивать способы изготовления предметов путем переплетения полосок из различных материалов, а также в технике папье-маше.

***В результате работы к концу года дети осваивают:*** *Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

*Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

*Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

*Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

## **Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»**

*Цели:* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

<b>Режимные моменты</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьёй</b>
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом Семейный туризм

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь.	1 Неделя Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка».	Прокатывание обручей друг другу. П/и «Автомобили».	Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Ознакомить родителей с упражнениями пальчиковой гимнастики. Организовать передвижную папку.
	2 Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол. Повторить п/и «Мышеловка».	Равновесие – ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. П/и «Лошадки».	Прыжки на двух ногах через шнуры.	
	3 Занятие 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Равновесие – ходьба по бревну боком приставным шагом.	Прокатывание обручей друг другу.	

	<p>3 неделя Занятие 7</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Разучить п/и «Фигуры».</p>	<p>П/и «Совушка».</p>		
	<p>Занятие 5</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Повторить п/и «Фигуры</p>	<p>П/и «Птички и кошка».</p> <p>П/и «Самолеты»</p>	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние между ними 15см).</p> <p>Бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги и не задень».</p>	<p>Подготовить к соревнованию по метанию. Уточнить способы выполнения броска.</p>
	<p>Занятие 6</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>П/и «Школа мяча».</p>	<p>«Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку»</p>	
	<p>3 неделя Занятие 7</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при</p>	<p>П/и «Пробеги тихо».</p>	<p>Игровые упражнения. Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание – прыжки на месте до колокольчика,</p>	<p>Организовать консультации по обеспечению температурного комфорта:</p>

	<p>Занятие 8</p>	<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить п/и «Удочка».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>П/и «Котята и щенята».</p>	<p>ленточки, шарика, мяча).</p> <p>Прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика).</p>	<p>рассмотреть связь слойности и видов одежды с температурой окружающей среды. Подготовить к соревнованиям.</p>
	<p>Занятие 9</p>	<p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>Лазанье – «Проползи и не задень», п/и «Ловишки».</p>	<p>Игровые упражнения с мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку».</p>	
<p>4 неделя</p>	<p>Занятие 10</p>	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в</p>	<p>П/и «Найди свой цвет».</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом – «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх).</p>	<p>Провести беседу о влиянии выполнения</p>

		равновесии и прыжках.			основных движений (ходьба, бег, прыжки) на состояние здоровья детей. Ознакомить с подвижными играми и упражнениями, которые можно использовать в домашних условиях. Пригласить родителей на физкультурный досуг.
	Занятие 11	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения. «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы).	Пролезание и проползание - «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях).	
	Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	«Пролезь в обруч» (поочередно и в паре).	Равновесие – «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук.	
5 неделя	Занятие 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ от груди). Разучить п/и «Перелет птиц».	П/и «Мышеловка».	Игровые упражнения. Лазанье – «Пролезь в обруч».	Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижность. Ознакомить с подвижной игрой «Волшебные елочки». Обратить внимание на положение
	Занятие	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1	П/и «Ловишки».	«Проползи и не задень» (ползание между кеглями,	

Октябрь.	14	минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц».		набивными мячами на четвереньках).	различных частей тела при правильной осанки. Объяснить значимость позы для формирования правильной осанки.
	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастической скамейке). П/и «Пробеги тихо».	Прыжки – «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами).	
	6 неделя Занятие 16	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить п/и «Не оставайся на полу».	П/и «Чей мяч дальше?»	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей».	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка в положении стоя, сидя и при ходьбе, особо отметить привычное положение головы. Провести анкетирование по определению привычной позы у ребенка.
Занятие 17	Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с	П/и «Найди себе пару».	Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни не задень».		

	<p>Занятие 18</p> <p><i>7неделя</i></p> <p>Занятие 19</p> <p>Занятие 20</p>	<p>переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу».</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках. П/и «Ловишки».</p> <p>П/и «Мышеловка».</p> <p>П/и «Мы веселые ребята».</p>	<p>С мячом – «Прокати и догони мяч».</p> <p>Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок. Подобрать картины, рисунки с изображением позы в положении стоя, сидя и при ходьбе.</p>
--	---	--	--	--	--

		четвереньках между предметами.			
	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Лазанье: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень».	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук).	
	<i>8неделя</i>				
	Занятие 22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди».	П/и «Удочка».	Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках.	Обратить внимание родителей на способы передвижения детей по наклонной поверхности при подъемах и спусках: положение туловища и головы (особенно при спусках). Предложить побеседовать с детьми о том, как нужно передвигаться, чтобы спуститься с горки, не разгоняясь.
	Занятие 23	Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди».	П/и «Кошка и мышки»	Пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята».	
	Занятие 24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»;	Равновесие: «Пройди – не	Прыжки – «Перепрыгни – не задень», прыжки на	

	<p>9 неделя</p> <p>Занятие 25</p> <p>Занятие 26</p> <p>Занятие 27</p>	<p>упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Разучить п/и «Пожарные на учении».</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении».</p> <p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>упади» (ходьба по скамейке боком и прямо, перешагивая через предметы). П/и «Мы веселые ребята».</p> <p>С мячом – «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками). П/и «Гуси-лебеди», п/и «Ловишки».</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз. П/и «Удочка».</p> <p>Прыжки – «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед,</p>	<p>двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи.</p> <p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>Обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>«Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после</p>	<p>Ознакомить родителей с оценкой развития мелкой моторики руки у детей. Провести консультацию о значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом. Оценивать развитие координации и быстроты движений.</p>
--	---	--	--	---	---

Ноябрь	10 неделя			перепрыгивая через шнур справа и слева. П/и «Не оставайся на полу».	отскока от пола партнером).	
	Занятие 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.		П/и «Кто скорее до флажка».	Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т.д.).	Предложить родителям составить типологическую характеристику своего ребенка по предложенным вопросам. Провести консультацию по организации игр детей с желудями и шишками для развития мелкой мускулатуры, беседу «Типовые характеристики человека и поведение».
	Занятие 29	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе.		П/и «Удочка», «Ловишки».	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3-4 м).	
	Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.		С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль. П/и «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».	В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур.	
	11					Провести беседу о

<p><i>неделя</i></p> <p>Занятие 31</p> <p>Занятие 32</p> <p>Занятие 33</p> <p><i>12 неделя</i></p> <p>Занятие 34</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).</p> <p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м.</p> <p>Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в лазанье –</p>	<p>П/и «Медведи и пчелы».</p> <p>П/и «Ловишки».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. П/и «Найди свою пару».</p> <p>Равновесие: ходьба между шнурами;</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной рукой и двумя руками.</p> <p>Бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине.</p> <p>Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на</p>	<p>значимости пропорционального развития различных групп мышц для формирования правильной осанки. Ознакомить родителей с тестами по определению уровня развития различных мышечных групп.</p> <p>Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия. Ознакомить родителей с тестами по определению</p>
--	---	--	---	---

	<p>Занятие 35</p> <p>Занятие 36</p> <p>13 неделя</p> <p>Занятие 37</p> <p>Занятие 38</p>	<p>подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком.</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.</p> <p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на</p>	<p>гимнастической скамейке на носках. С различным положением рук. П/и «Ловишки».</p> <p>Ловля мяча двумя руками. П/и «Найди свой пару».</p> <p>П/и «Мышеловка», «Эстафеты с мячом» (передача в колоннах, шеренгах через голову, сбоку и т.д.)</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге. П/и «Медведи и пчелы», «Пятнашки».</p> <p>С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные</p>	<p>четвереньках.</p> <p>Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо.</p> <p>С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук.</p>	<p>плоскостопия.</p> <p>Провести беседу «Влияние правильного выполнения бега и прыжков на сохранение здоровья».</p>
--	--	---	--	---	---

Декабрь	Занятие 39	двух ногах, между набивными мячами.  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	положения); броски мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.  П/и «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди».	Ходьба и бег между ледяными постройками; катание друг друга на санках.	Провести консультацию для родителей по использованию точечного массажа в домашних условиях.
	14 неделя Занятие 40	Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Игровые упражнения: «Сделай фигуру», «Ловишки», п/и «Мороз Красный нос».	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами, прыжки с высоты.	
	Занятие 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя. П/и «Мы веселые ребята», «Мышеловка».	С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль.	
	Занятие 42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	П/и «Карусель»,	«Не задень» (ходьба и бег между кеглями,	

	<p>15 неделя</p> <p>Занятие 43</p> <p>Занятие 44</p> <p>Занятие 45</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>«Пятнашки».</p> <p>«Перепрыгни – не задень» (прыжки через снежки, снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание друг друга на санках. Эстафета с санками.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с поворотом на середине; с мешочком на голове. С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками. П/и «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру».</p> <p>Лазанье: лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>снежками, кубиками).</p> <p>Броски мяча о стенку и ловля его после отскока о пол.</p> <p>Ползание по скамейке на животе, на четвереньках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p>	<p>Привлекать родителей для сооружения снежных построек на спортивной площадке и участках детского сада. Отметить варианты использования таких построек для физического развития детей.</p>
--	--	--	---	--	---

	<p>16 неделя</p> <p>Занятие 46</p> <p>Занятие 47</p> <p>Занятие</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой;</p>	<p>П/и «Карусель», «Не оставайся на полу».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах). Ловко проведи (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками и кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.</p> <p>Лазанье: на гимнастическую стенку, лесенку. П/и «Охотники и зайцы», «Перебежки».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. П/и</p>	<p>Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Катание друг друга на санках.</p> <p>Прыжки: через шнуры, бруски.</p>	<p>Организовать массовое катание на санках и ледянках родителей с детьми: «Кто быстрее доберется до флажка?», скатывание с горки, «Кто больше соберет предметов при скатывании с горки?», скольжение по ледяным дорожкам, «Веселый хоккей».</p>
--	---	---	--	--	---

<p>48</p> <p>17 неделя</p> <p>Занятие 49</p> <p>Занятие 50</p> <p>Занятие 51</p>	<p>развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах.</p> <p>Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p>«Удочка», «Хитрая лиса».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробушки», «Пробеги – не задень». Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Мороз Красный нос».</p> <p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>П/и «Карусель».</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. П/и «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».</p>	<p>Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.</p> <p>Катание друг друга на санках.</p> <p>Перепрыгивание через шнур.</p> <p>Прокатывание мяча вокруг предметов.</p>	<p>Попросить родителей понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения. Провести анкетирование.</p>
--	--	---	--	---

Январь.	18 неделя		Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Хитрая лиса».		
	Занятие 52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		«Забей в лунку» (игры с шайбой в парах).	
	Занятие 53	Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу.	Прыжки: в длину с места. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. П/и «Мышеловка»	Бросание мячей на дальность.	Провести консультацию «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья». Взять интервью у родителей «Определение способов организации двигательного режима в домашних условиях».
	Занятие 54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Мы веселые ребята».	Лазанье: по скамейке на четвереньках; ползание под дугу.	
			Игровые упражнения на участке. «По местам» (эстафета на санках),		

<p>19 неделя</p> <p>Занятие 55</p> <p>Занятие 56</p> <p>Занятие 57</p> <p>20</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на</p>	<p>«Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик, играют 3-4 команды), «пас друг другу». П/и «Ловишки-перебежки».</p> <p>С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Успей выбежать».</p> <p>Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». П/и «Карусель», «Мышеловка».</p>	<p>Катание друг друга на санках; ходьба на лыжах.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>Прыжки: через бруски в длину с места.</p> <p>«Кто дальше бросит»</p>	<p>Провести консультацию по теме: «Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе» (регуляция силы броска в зависимости от расстояния и величины (массы) предмета, изменение напряжения и положение пальцев). Способствовать использованию детьми мелких предметов (желудей, шишек) для развития большого, среднего, указательного пальцев, участвующих в процессе письма.</p>
--	--	---	---	--

февраль	неделя	гимнастическую стенку, не пропуская реек.		(метание снежков до обозначенных ориентиров).	
	Занятие 58		Лазанье: на гимнастическую стенку. П/и «Ловишки-перебежки».	Прыжки: через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы.	Подготовить к физкультурному досугу «Папа, мама, я – спортивная семья».
	Занятие 59	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Мышеловка».	Перебрасывание мячей друг другу.	
	Занятие 60	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой шайбой). П/и «Карусель», «Бег парами».	Катание на санках. Игры с клюшкой и шайбой.	
21 неделя					
Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. П/и «Гуси-С	С мячом:	Провести для родителей показательное физкультурное занятие на улице.	

	<p>Занятие 62</p> <p>Занятие 63</p> <p>22 неделя</p> <p>Занятие 64</p> <p>Занятие 65</p>	<p>устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.</p>	<p>лебеди», «Удочка».</p> <p>С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Хитрая лиса», «Мышеловка».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни – не задень» (прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки); «Пройди – не упали» (ходьба по снежному валу).</p> <p>Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. П/и «Не оставайся на полу», «Пятнашки».</p> <p>Проползание: «Проползи-не задень» (под шнур,</p>	<p>прокатывание мячей между предметами; перебрасывание через шнур.</p> <p>Ползание между предметами на четвереньках.</p> <p>«Кто быстрее» (бег до кубика).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами.</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировка) для предупреждения детского травматизма.</p>
--	--	--	---	--	---

	<p>Занятие 66</p> <p>23 неделя</p> <p>Занятие 67</p> <p>Занятие 68</p>	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры.</p>	<p>палку); ползание в прямом направлении. П/и «Сделай фигуру», «Перебежки».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность). П/и «Мы веселые ребята», «Ловишки».</p> <p>С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе. П/и «С кочки на кочку».</p> <p>Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по</p>	<p>Ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см).</p> <p>Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики.</p> <p>Прыжки: на двух ногах между предметами.</p>	<p>Организовать конкурс выполнения пальчиковой гимнастики родителями и детьми.</p>
--	--	--	--	---	--

<p>Занятие 69</p> <p>24 неделя</p> <p>Занятие 70</p> <p>Занятие 71</p> <p>Занятие 72</p>	<p>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой.</p> <p>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.</p>	<p>гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук. П/и «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».</p> <p>Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). П/и «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».</p> <p>Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. П/и «Гуси – лебеди».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>Ознакомить родителей с упражнениями для развития силы рук у детей. Оформить альбом «Наши руки сильные, ловкие, умелые».</p>
--	--	---	---	--

Март.	25 неделя Занятие 73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения на участке: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой, катание с гор на санках.	Прокатывание мяча между предметами.	
	Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	П/и «Не оставайся на полу».	С мячом: броски мяча о стену, перебрасывание друг другу.	Провести беседу с родителями о соблюдении теплового режима (одежда детей в теплое время года).
	Занятие 75	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. П/и «Ловишки».	Прыжки в длину с места.	
26 неделя Занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании	Прыжки в длину с места; прыжки через бруски. С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу. П/и «Сделай фигуру».	Ползание по		

<p>76</p> <p>Занятие 77</p> <p>Занятие 78</p> <p>27недел я</p> <p>Занятие 79</p> <p>Занятие 80</p>	<p>мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой.</p> <p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>	<p>П/и «Караси и щука».</p> <p>П/и «Пастух и стадо».</p> <p>Прыжки: с высоты, в высоту с разбега. С мячом: забрасывание мяча в баскетбольной кольцо. П/и «Школа мяча».</p> <p>Игровые упражнения: метание в горизонтальную цель. П/и «Медведи и пчелы».</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными</p>	<p>гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Лазанье: «Проползи – не задень»; подлезание под шнур, пролезание в обруч.</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Подлезание под дугу, палку.</p>	<p>Провести соревнования с детьми и родителями по дартсу (метание в вертикальную цель).</p> <p>Пригласить родителей на физкультурный досуг. Обратить внимание на поведение детей в экстремальных условиях.</p>
--	---	---	--	--

Апрел	Занятие 81	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши и т.д.). П/и «Кто быстрее до флажка».	Прыжки продвигаясь вперед на правой и левой ноге.	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону.
	28 неделя Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Удочка».	Отбивание мяча о пол двумя руками.	
	Занятие 83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Карусель».	Прыжки: из обруча в обруч, продвигаясь вперед.	
	Занятие 84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. П/и «Горелки».	Ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через предметы.	
	29 неделя Занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	П/и «Пожарные на учении».	С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о	

<p>б.</p>	<p>85</p> <p>Занятие 86</p> <p>Занятие 87</p> <p>30 неделя</p> <p>Занятие 88</p> <p>Занятие 89</p>	<p>опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в</p>	<p>П/и «Совушка».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. П/и «Мышеловка».</p> <p>Прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку. П/и «Удочка».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».</p>	<p>землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя руками.</p> <p>Ходьба и бег. Перешагивая и перепрыгивая через шнуры. Бруски.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.</p> <p>Перепрыгивание через шнуры.</p>	<p>Подготовить к физкультурному досугу с использованием игр-аттракционов.</p> <p>Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как быстрота и</p>
-----------	--	---	--	---	--

		обруч.			ЛОВКОСТЬ.
	Занятие 90	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Прыжки в длину с места. П/и «Хитрая лиса».	Перебрасывание мяча друг другу.
	31 неделя Занятие 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Мы веселые ребята».	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
	Занятие 92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).		Прыжки в длину с места, с разбега. П/и «Караси и щука».	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Занятие 93	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		Ведение мяча в ходьбе, перебрасывание мяча через сетку. П/и «Пятнашки»	Прыжки из обруча в обруч.
	32			Лазанье: на гимнастическую стенку;	
					Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как выносливость и сила.

Май	неделя				
	Занятие 94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	под шнур, дугу. П/и «Кошка и мышки».	Перебрасывание мячей друг другу.	
	Занятие 95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами.	П/и «Хитрая лиса»  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча перед собой и за спиной. П/и «Удочка».	Лазанье под шнур, дугу.	Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как гибкость и равновесие.
	Занятие 96	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.		Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см).	
	33 неделя				
Занятие 97	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Лазанье: ползание по наклонной доске на четвереньках. П/и «Совушка».	Прыжки через шнуры, бруски.	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	
Занятие 98	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом,	Прыжки в длину с места; в длину с разбега. П/и «Удочка».	Прыжки на правой и левой ноге		

	<p>Занятие 99</p> <p>34 неделя</p> <p>Занятие 100</p> <p>Занятие 101</p>	<p>на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу.</p>	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. П/и «Мышеловка».</p> <p>Лазанье: влезание на гимнастическую стенку. П/и «Пожарные на учении».</p> <p>П/и «Карусель».</p> <p>Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. П/и «Караси и</p>	<p>попеременно.</p> <p>С мячом: переброска мячей друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.).</p> <p>Броски мяча на месте и в движении.</p> <p>С мячом: метание мяча вдаль.</p>	<p>Провести консультацию «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья».</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>Занятие 102</p> <p>35 неделя</p> <p>Занятие 103</p> <p>Занятие 104</p> <p>Занятие 105</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p>	<p>щука».</p> <p>Прыжки в длину с места, разбега. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Ходьба по шнуру; ходьба с перешагиванием через набивные мячи П/и «Пятнашки».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. П/и «Пожарные на учении».</p> <p>Равновесие: ходьба по</p>	<p>Переброска мяча друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах, огибая предметы.</p>	<p>Провести консультацию «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей, а также родительское собрание по итогам года.</p>
--	--	--	--	---	--

	<p>36 неделя</p> <p>Занятие 106</p> <p>Занятие 107</p> <p>Занятие 108</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10см).</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом. П/и «Мышеловка».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. П/и «Мышеловка».</p> <p>Прыжки в длину с места. П/и «Не оставайся на полу».</p> <p>Метание мяча на дальность. П/и «Хитрая лиса»</p>	<p>Бросание мяча о стенку; перебрасывание мячей друг другу.</p>	
--	---	--	--	---	--

### **Целевые ориентиры освоения программы.**

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Педагогическая диагностика**

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл- низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

*Старший возраст:*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Предварительная работа.*

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3X10м)сек.

*Методика обследования:*

*Старший возраст:*

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

*Прыжки в длину с места.*

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. *Толчок:* двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх. 3. *Полет:* туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх. 4. *Приземление:* одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

*Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)*

*Методика обследования:*

*Старший возраст.*

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз –назад –в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута. 3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

*Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).*

*Методика обследования.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

#### Гибкость.

*Методика обследования.*

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

*Старший возраст.*

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

#### Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота – 3 метра)

*Методика обследования.*

*Старший возраст.*

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

### **Работа с родителями**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### **Основные формы взаимодействия с семьей:**

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

#### **Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям**

##### **Образовательная область «Здоровье»**

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

- Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации,

#### **Образовательная область «Физическая культура»**

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

#### **Вариативная часть.**

##### **«Ритмическая мозаика» А.И. Буренина.**

В зависимости от конкретных целей и задач ритмические композиции включаются в различные занятия, развлечения, утреннюю гимнастику.

«Ритмическая мозаика» - овладение свободой движения под музыку. Движения, входящие в систему упражнений: это и основные движения, общеразвивающие движения, разнообразные жесты. Танцевальные движения и т.д.

Основная цель программы «Ритмическая мозаика» - это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».

### Задачи:

1. Умение соотносить движения с музыкой.
2. Развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
3. Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений.
4. Обучение детей ориентировке в пространстве.

Музыкально-ритмические композиции для старшего дошкольного возраста: «Чунга-чанга», «Вместе весело шагать», «Мячик», «Куклы и мишка», «Кот Леопольд», «Кукляндия», «Кукла», «три поросенка», «Песенка о лете», «Маляры», «Полька», «Ки-ко-ко».

-

### Список литературы:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград, 2010

