

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»  
Протокол от «30» августа 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
МАДОУ детский сад № 13  
«Журавушка»



И.В. Гусокашина/  
Приказ от «30» августа 2023 г. № 444

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(от 3 до 7 лет)

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 13 «Журавушка»  
Невьянского городского округа  
(МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»)

Инструктор по физической культуре:  
Сафиуллина К.А.

**Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год**

**Невьянск 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка 3

Цели и задачи реализации программы 3

Принципы и подходы к формированию программы 4

Возрастные особенности физического развития детей 5

Планируемые результаты освоения программы 8

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области « Физическое развитие» 12

Содержание работы по физическому развитию.....

Примерный перечень основных движений, подвижных игр 16

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 26

Коррекционная работа 28

Взаимодействие с семьями воспитанников 49

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Материально-техническое обеспечение 50

Программно-методическое обеспечение программы 51

Диагностический инструментарий. Критерий оценки 52

Тематическое планирование 56

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО, особенностями образовательного учреждения, региона и муниципалитета, с учетом образовательных потребностей детей и запросов социума. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);

- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Образовательная программа дошкольного образования;

- Устав;

- Основная образовательная программа – образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №13 «Журавушка» Невьянского городского округа.

Обязательная часть Программы составлена с учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования, кроме того, учтены концептуальные положения парциальной программы «Из детства в отрочество» по физическому воспитанию под ред. Н.В. Полтавцевой, Н. А. Гордовой.

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

**ЦЕЛЬ:** Создавать условие для охраны и укрепления физического и психического здоровья, совершенствование движений ребенка, его полноценное физическое развитие. Формировать у дошкольников двигательные навыки, умения, физические качества.

### **ЗАДАЧИ:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

## **1.4 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

### **3-4 года**

В течение года дети прибавляют в весе 1.3 кг., рост их увеличивается на 6.5-7 см.

Продолжается интенсивное развитие структуры и функции головного мозга. Активность ребенка становится более сложной. Возрастает стремление действовать самому. У детей этого возраста значительная часть мышечной силы затрачивается на поддержание равновесия. Имеются ограничения динамических возможностей и статическая неустойчивость тела. Наблюдается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной позы; слабость костно-мышечного аппарата. Характерными особенностями этого возраста является также развитие верхних частей тела и плечевого пояса; недостаточная согласованность движений; быстрое развитие нервной системы.

В этом возрасте необходимо помочь ребенку развить координацию движений и равновесие. Учить преодолевать препятствия, развивать любознательность. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более преднамеренный характер.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

### **4-5 лет.**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребенка, вес увеличивается в среднем на 1.5-2 кг, рост на 6-7 см., окружность грудной клетки – 54 см,

Частота пульса в минуту 81-100, а к пяти годам будет 86-108. Нервная регуляция сердца еще несовершенна, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро уплотняется. Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходится на средний дошкольный возраст. В это время интенсивно

развивается гибкость. Повышение уровня скоростных способностей позволяет успешно развивать у детей умение быстро набирать скорость при беге (челночный бег).

Тело ребенка изменило пропорции, активно идет формирование осанки, закладывается походка, привычные позы при сидении, стоянии и т.д. Но сила мышц, поддерживающих скелет недостаточна, утомляемость их велика и грозит разнообразными отклонениями в осанке. Стопа ребенка еще слаба, важно предупредить перенапряжение мышц и связок. Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений, он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения соответствию образцу.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее. У детей появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

### **5-6 лет.**

В этом возрасте удваивается вес по сравнению с годовалым ребенком. Укрепляется мышечная система. Происходит развитие мышц сгибателей. Значительно увеличивается двигательная активность. Дыхание становится более поверхностным.

Жизненная емкость легких увеличивается (3-4 года 400-500 см<sup>3</sup>, 5-6 лет 800- 900 см<sup>3</sup> ). Заканчивается созревание нервных клеток и головного мозга, но сохраняется, легкая возбудимость. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. В этот период продолжают совершенствоваться двигательные реакции. Ребенок очень активен, подвижен. Более выражено начинает проявляться разница движений у мальчиков. У них интенсивно развиваются силовые движения рук, плеч. У девочек движения рук, плеч начинают выражать пластичность и грацию. Движения рук, повороты головы сопровождаются мимикой лица. Уже в этом возрасте нужно выбирать игры, движения, позы соответственно полу ребенка.

В этом возрасте скелет приобрел некоторую прочность в связи активным процессом окостенения: начинается сращивание костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. В связи с этим, что в этом возрасте формируется изгиб грудного отдела позвоночника, крайне необходимо следить за ровным и прямым положением спины. В этом возрасте для правильного развития необходимо чередовать активные движения со стратегическими позами « дерево»,

«рыбка», «сова», «замри». Ребенок с удовольствием легко их выполняет. Прекрасно выполняются подражательные и игровые движения. Однако координация движений и равновесие еще не совершенны. В этом возрасте развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка у ребенка возникает мысленное представление о движении его направлений последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности, к правильной оценке. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

#### **6-7 лет.**

В этом возрасте рост костной ткани не завершен, еще много хрящевой ткани. Мышечная ткань растет за счет утолщения мышечных волокон, но из-за быстрой утомляемости детей не способны к длительному напряжению. Длина ног увеличивается более чем в 3 раза, рук в 2,5 раза, туловище 4 раза (по сравнению с новорожденным). Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития. Сердце, кровеносная система приспособлены к росту и развитию организма, сосуды шире, кровь течет свободно. Скорость кровообращения больше, пульс 80-100 ударов в минуту.

Нервная система стабилизируется, поведение становится более устойчивым.

К семи годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. По данным Н. А. Ноткиной, наибольший прирост в показателях скоростных способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на седьмой год жизни, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Организовать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, и более младшими дошкольниками. Дети могут создавать разнообразие движений в зависимости от выбранного образа трусливый заяц, храбрый, хитрый. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются и проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений. Они правильно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу). В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам</b>	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам</b>	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам</b>	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам**

1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

**По итогам освоения программы** ребенок: имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт, хореография); владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности; понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.**

**Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет**

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая
------------------------	--

	<p>согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь</p>

	<p>руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или</p>
--	--

	<p>состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.</p> <p>Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>

### Средняя группа. От 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые
------------------------	---

	<p>упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p> <p>подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической</p>

скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное

	<p>поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки,</p>

	<p>торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

### **Старшая группа. От 5 до 6 лет**

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет</p>
------------------------	--

	<p>средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль</p>

границ зала, обозначая повороты;  
 бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;  
 прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;  
 прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;  
 упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держа за руки; «ласточка».  
 Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.  
 Общеразвивающие упражнения:  
 упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;  
 упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;  
 упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на

	<p>спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых</p>

	вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.
<i>3) Спортивные игры:</i>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
<i>4) Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
<i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять</p>

	профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
<i>б) Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>

### **Подготовительная группа. От 6 до 7 лет**

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье,</p>
------------------------	--

	<p>факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;</p>

перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:  
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;  
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;  
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.  
Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.  
Ритмическая гимнастика:  
музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.  
Строевые упражнения:  
педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на

	<p>первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой</p>

	с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
<i>4) Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>
<i>5) Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<i>6) Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические</p>

	<p>упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

### Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь», «Здоровье»
Задачи воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.</li> <li>• Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.</li> <li>• Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам.</li> <li>• Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств.</li> <li>• Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития</li> <li>• Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>

## 2.2 ИНТЕГРАЦИЯ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

## **2.3 ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **Ходьба**

#### **3-4 года**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Игры: «Каравай», «Ровным кругом», «Мы по лесу гуляли», «Через болото», «Курочка и цыплята», «Покружись, не упади»

#### **4-5 лет**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Игры: «Колпачок и палочка», «Узнай по голосу», «Козлики на мосту»,

«Удержи не урони», «Оловянный солдатик»

#### **5-6 лет**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на

носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Игры: «Скок скок», «Эхо», «Перейди границу», «Великаны и гномы»,

«Посадим рассаду и соберём урожай», «Пройди по болоту»

### **6-7 лет**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Игры: «Фигурная ходьба», «Фомка хомячок»

### **Бег**

#### **3-4 года**

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Игры: «Огуречик», «Мыши и кот», «Карусель», «У медведя во бору», «Куры в огороде», «Лохматый пёс», «Солнышко и дождик», «Весёлый

колобок»

#### **4-5 лет**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Игры: «Цветные автомобили», «Мы весёлые ребята», «Найди себе пару»,

«Кто вперёд перенесёт кубик», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Иголочка, ниточка и узелок»

#### **5-6 лет**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом,

Игры: «Найди своё место», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перемени предмет», «Мышеловка», «Горелки», «Два мороза», «Жмурки с колокольчиком»

#### **6-7 лет**

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Игры: «Ловишка, бери ленту», «Наседка и коршун», «Морозко»

#### **Прыжки**

### **3-4 года.**

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Игры: «Лошадки», « По ровненькой дорожке», «Мой весёлый звонкий мяч»,

«Воробушки и автомобиль»

### **4-5 лет.**

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге ( правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2- 3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Игры: «Воробушки и кот», «Зайцы и волк»

### **5-6 лет.**

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Игры: «Лягушки и цапля», «Классики», «Удочка» «Не оставайся на полу»,

«Кто лучше прыгнет?»

### **6-7 лет.**

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5- 6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию,

веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Волк во рву»

### **Метание, катание, бросание и ловля**

#### **3-4 года**

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд)

Игры: «Прокати под воротиками», «Подбрось по выше», «Брось мешочек дальше», «Попади в круг»

#### **4-5 лет**

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Игры: «Сбей кегли», «Подбрось и поймай», «Докати обруч до флажка»,

«Гонки с мячами», «Мяч через сетку»

#### **5-6 лет**

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной 31 руки в

другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Игры: «Городки», «Ловишка с мячом», «Мяч водящему», «Охотники и зайцы», «Школа мяча»

### **6-7 лет**

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Игры: «Воевода», «Вышибалы», «Серсо», «Кого назвали, тот и ловит»,

«Самый меткий»

## **Ползание и лазание**

### **3-4 года**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Игры: «Через обруч к погремушке», «Не задень»

### **4-5 лет**

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Игры: «Мыши в кладовой», «Проползи в туннель», «Перелёт птиц»

### **5-6 лет**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Игры: «Пожарные на учении», «Позвони в колокольчик»

#### **6-7 лет**

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Игры: «Проползи не урони», «Раки»

#### **Статические упражнения**

#### **4-5 лет**

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### **5-6 лет**

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **6-7 лет**

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### **Групповые упражнения с переходами**

#### **3-4 год**

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты наместе направо, налево переступанием.

#### **4-5 лет**

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

### **5-6 лет**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### **6-7 лет**

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

## **Общеразвивающие упражнения**

### **3-4 года.**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать 23 ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **4-5 лет**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

### **5-6 лет**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

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 со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и

разжимать пальцы.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

### **6-7 лет**

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки

из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

### **Спортивные игры 5-6 лет**

#### **Элементы баскетбола.**

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

#### **Бадминтон.**

Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

#### **Элементы футбола.**

Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

#### **Элементы хоккея.**

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### **Городки.**

Знать 3-4 фигуры, самостоятельно строить. Правильно держать биты, выполнять бросок.

### **6-7 лет**

#### **Элементы баскетбола.**

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

#### **Элементы футбола.**

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

#### **Элементы хоккея.**

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

#### **Бадминтон.**

Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### **Городки.**

Бросать битую прямо рукой сбоку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полукона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков; знать 10 фигур. Уметь их самостоятельно строить.

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

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны

вперед, назад, в сторону; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу;

бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами,

повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

## **2.1 ОПИСАНИЕВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня;

### **Разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:**

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Знакомство и обучение элементам спортивных игр.
6. По интересам, по выбору спортивного оборудования.

## **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В группах младшего дошкольного возраста физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. У старших дошкольников 2 занятия в зале и 1 на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: до 15 мин. - младшая группа, 20 мин. - средняя группа, 20/25 мин. - старшая группа, 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть: беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность», построение-перестроение, выполнение разных видов ходьбы, бега, прыжков, дыхательные упражнения.

Основная часть: общеразвивающие упражнения, танцевальная или ритмическая гимнастика, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная часть: игра малой подвижности, упр. на дыхание, релаксация, пальчиковая гимнастика, логоритмика.

## **2.2 КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**

Проводится один раз в неделю в каждой группе по профилактике плоскостопия, формированию осанки, укреплению дыхательной системы.

Возраст 3-4 года

### ***Сентябрь***

Показ волшебной коробочки.

- Ребята, это волшебная коробочка. В ней находятся волшебные дорожки и коврики. Мы будем по ним ходить и лечить наши ножки. Рассматривание, показ. Ходьба по массажным дорожкам и коврикам.

На 3-4 неделе использование деревянных массажеров.

Ходьба с высоким подниманием колена, упр. «Петушок гуляет»

- Петя, Петя, петушок  
золотой гребешок. Вышел на  
дорожку, высоко поднимает  
ножку. Упр. «Петушок ищет  
зернышки»

Упр. на дыхание «Петушок»

Губы плотно сжаты. Сделать вдох через нос, поднять руки в стороны. Навыдохе крикнуть «кукареку», выполняя взмахи руками. 4 раза

### ***Октябрь***

Ходьба: на носках, на пятках, по массажным дорожкам  
Использование массажеров

Упр. «Пятка – носок» 8 раз

Сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты. Менять положение стоп. Упр. на формирование осанки «Крылышки».

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счет 2-4-6, и. п. 2 раза

«Крылышки» свои держу! Вам ребята так скажу:

«Вы попробуйте, друзья, удержаться так, как я!»

Упр. на дыхание «Сдуй листочек»



5. Прокатывание мяча по сомкнутым ногам до пальцев ног и обратно. 6-8 раз

Упр. на формирование осанки «Подъёмный кран»

И.П. полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2-4-6, опустить. То же другой ногой. Незаваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать 2 раза каждой ногой. Подъёмный кран изображаю, груз тяжёлый поднимаю.

Упр. на дыхание «Остуди чай»

Губы плотно сжаты. Плавный вдох через нос, и плавный выдох через рот навоображаемую чашку с чаем. 4 раза

### ***Январь***

Ходьба: на носках, на пятках, между предметами, по массажным дорожками коврикам, «по-медвежьи» на внешней стороне стоп.

Использование массажеров Упражнение с палочкой

Выполняются сидя на полу или на стуле:

1. «Пятка-носок» 8-10 раз
2. «Сжимание-разжимание пальцев ног» 8-10 раз
3. Прокатывание палочки стопой ноги от пятки до пальчиков (меняя ноги) .3-4неделя прокатывание двумя ногами.
4. «Удержи палочку» пальцами рук вложить палочку в пальцы ног, попытаться удержать.

Упр. на формирование осанки «Подними ноги вверх»

И.п. полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удержать ноги на счёт 2-4-6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2 раза каждой ногой.

Поднимаю груз смелее, хоть и стало тяжелее.

Упр. на дыхание «Сдуй снежинку»

На ладони лежит снежинка. Губы сомкнуты. Плавный вдох через нос. Навыдохе сдуть снежинку с ладони. 3-4 раза

## Февраль

Ходьба: «Кто за кем идет»

Цыплёнок на цыпочках Крался за кошкой. А кошка на цыпочках Шла за Антошкой. Антошка на цыпочках Двигался к дому. Теперь развернёмся Пойдём по - другому. На пятках за кошкой Плетётся Антошка. За бедным цыплёнком – Усатая кошка. Цыплёнок от страха Забрался в корзину. Сердитая кошка Выгнула спину. ( Е. Карельская)	крадучись идти на носках  Развернуться в обратную сторону  ходьба на пятках  присесть руки к полу  не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, выгнуть спину
--	--

Ходьба по массажным коврикам и дорожкам.

Использование массажеров. Упражнения, сидя на полу

1) «Пятка-носок» 10 раз

2) «Сжимание и разжимание пальцев ног» 8-10 раз

3) «Утюжки» 10 раз

Стопы стоят на ковре, упор руками за спиной. Скользящие движения стопами по ковру вперед назад – «утюжки разогреваются» 10 раз

4) «Песок»

Имитация загребания песка пальцами, пятки стоят на месте. 8-10 раз (сначала выполнять одной ногой, если хорошо получается обеими)

Упражнение на формирование осанки «Книжечка»

И.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, и.п. 2-3 раза

Стопы я легко достану, если книжечкой я стану. Упражнение на дыхание «Покачаемся»

Чтобы правильно дышать, себя надо раскачать. И.п. – о.с. вдох

1-2 медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в

грудном отделе и делать выдох, 3-4 медленно распрямиться и прогнуться назад, делая выдох 5 раз.

### ***Март***

Ходьба: - на носках с перешагиванием косичек; по обручу – серединой стопы, пятки и носки прижаты к полу; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажеров

Упражнение с мячом

Выполняются сидя на полу или на стуле

1 неделя – тряпичный мяч

2 неделя – резиновый мяч

3 неделя – массажный мяч

4 неделя – пластмассовый мяч

1. Прокатывание мяча стопой ноги от пятки к пальцам и обратно. 10 раз  
менятьноги

2. Надавливание на мяч серединой стопы. 10 раз менять ноги

3. Захватывание стопами мяча и приподнимание его, 3-4 раза

4. «Колодец» развернуть стопы, соединить пятки и пальцы. В промежутке между стопами положить мяч. 5 раз

5. Прокатывание мяча по сомкнутым ногам до пальцев ног и обратно. 5-6 раз

Игра «Собери мячи»

Захватывание мяча стопами и складывание в корзину. Упражнение на формирование осанки «Кулачки»

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-3-6, и.п. 2-3 раза

Упражнение на дыхание «Насос»

Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы.

И.п. о.с. – вдох

1-2 наклон вниз, произнести на выдохе «с-с-с»

3-4 выпрямиться – вдох 4-5 раз

### ***Апрель***

Ходьба: - по ребристой доске, по канату приставным шагом, вперед и боком; по массажным коврикам и дорожкам

Использование массажеров

Упражнения:

1) «Ролики»

Прокатывание стопами чурочек из игры «Городки»

2) «Пятка-носок» 10 раз

3) «Сжатие-разжатие пальцев ног» 10 раз

4) «Удержи палочку» 2-3 раза

5) «Захвати»

Попытайтесь захватить палочку пальцами ног с пола 2-3 раза  
Упр. на формирование осанки «Велосипед»

И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счет 2-12, и.п. 2-3 раза

Крутить педали не легко, если ехать далеко.

Упражнение на дыхание «Пчелы» 3 раза

Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе носим.

И.п. о.с. 1- руки в стороны – вдох, 2- руки опустить – (3-3-3) выдох

**Май**

Ходьба: - «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, обручу, канату, ребристой доске.

Использование массажеров

Предложить детям различные мячи, палочки. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игра «Собери мячи»

Игра «Собери палочки в ведёрко»

Упражнения для формирования осанки – повторить разученные.

Упражнение на дыхание «Куры» 3 раза

Бормочут куры по ночам - вдох

Бьют крыльями тах- тах - выдох

Поднимаем руки мы к плечам -

вдох Потом опустим – так - выдох

## **Возраст 4 – 5 лет**

**Сентябрь**

Ходьба: Массажные дорожки, коврики, ребристая доска, по обручу, по канату.

Использование массажеров  
Упражнения

1) «Пятка-носок» 10 раз

2) «Сжатие-разжатие пальцев» 10-12 раз

3) «Утюжки» 10-12 раз

4) «Песок» 10 раз

5) «Пятка в сторону»

Приподнимание и одновременное разведение пяток в сторону.

Упражнение на формирование осанки «Самолет»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10. Вернуться в и.п. Руки в стороны, и вот, мы летим как самолет.

Упражнение на дыхание «Трубач»

И.п. сидя, кисти рук сжаты в трубочку, приподняты на уровне рта. Вдох и на выдохе произнести «п-ф-ф-ф» 3-4 раза

### **Октябрь**

Ходьба: «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров

Упражнение с мячом

Выполняются сидя на полу или на стуле

1 неделя – тряпичный мяч

2 неделя – резиновый мяч

3 неделя – массажный мяч

4 неделя – пластмассовый мяч

Прокатывание мяча стопой ноги от пятки к пальцам и обратно.

10 раз менять ноги

1. Надавливание на мяч серединой стопы. 10 раз менять ноги
2. Захватывание стопами мяча и приподнимание его, 5-6 раза
3. Катание мяча вправо-влево, по кругу поочередно правой, левой стопой 2-3 раза

Игра «Мяч по кругу»

Дети сидят по кругу на ковре. Ребенок зажимает между стопами мяч, переносит его и кладёт на пол около соседа сидящего рядом. Тот в свою очередь своему соседу и т.д. по кругу.

Игра «Собери мячи»

Упражнение на формирование осанки

«Кошечка ласковая, сердитая»

И.п. стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!», вернуться и.п. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!», вернуться в и.п. 2-4 раза

Упражнение на дыхание «Кошечка»

И.п. – стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот, произнести «ф-ф-ф-ф» выбросить вперёд руки с широко растопыренными пальцами. Совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой. 3 раза

### **Ноябрь**

Ходьба: по-медвежьи, по массажным дорожкам и коврикам; на носках, перешагивая гимнастические палки (косички, кубики)

Использование массажоров Упражнения с палочкой

- 1) «Ролики» Прокатывание стопами чурочек из игры «Городки»
- 2) «Сжимание-разжимание пальцев ног» 10 раз
- 3) Прокатывание палочки стопами ног от пяточек до пальчиков 10-12 раз
- 4) «Захвати» Захватить палочку пальцами ног с пола 2-3 раза
- 5) «Удержи палочку» 2-3 раза по 2-3 секунды

Игра «Передай по кругу»

Аналогично игре «Мяч по кругу»

Игра «Собери карандаши»

С помощью пальцев ног собрать карандаши.

Упражнение на формирование осанки «Хлопок»

И.п. лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки у плеч. Хлопок руками впереди, руки к плечам, вернуться в и.п. 2-4 раза

Упражнение на дыхание «Семафор»

Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.

И.п. о.с. 1-3 поднять руки в стороны – вдох

4-6 медленно опустить руки – выдох 5 раз

### **Декабрь**

Ходьба: по массажным дорожкам, коврикам, на носках, на пятках с разным положением рук, по обручу, по гимнастической палке

Использование массажоров

Упражнения

- 1) И.п. стоя, выполнять перекаты с пяток на носки 10 раз
- 2) «Пролитый клей» И.п. стоя, пальцы ног плотно прижаты к полу; поочерёдно приподниматься на носки, приподнимая пятки 10 раз
- 3) И.п. сидя на стуле, приподниматься на носки с одновременным разведением пяток 8-10 раз
- 4) И.п. сидя на стуле или на полу, подошвой левой ноги растирать подъём и часть голени правой ноги. То же другой ногой 8 раз
- 5) «Захвати косточку» рукой положить косточку между пальцами и подушечкой стопы. Попытка удержать косточку. Если получается хорошо, захватить косточку лежащей на полу и попытка ее приподнять.

Игра «Золушка»

Собрать мелкие игрушки стопами ног

Упражнение на формирование осанки «Потянись к носку»

И.п. лежа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и.п. То же к другой ноге. 2-4 раза к каждой ноге.

Упражнение на дыхание «Каша кипит»

И.п. сидя, спина прямая, плечи расправлены, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втянуть живот – вдох, выпячивая живот – выдох. На выдохе произнести «ф-ф-ф». 5 раз

### **Январь**

Ходьба: по массажным дорожкам, коврикам; на носках, на пятках между предметами; на внешней стороне стопы; по косичке прямо и боком. Использование массажеров

Упражнения на формирование осанки

1) «Любопытная кукла» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки, вниз – в стороны, повороты головы вправо-влево 4-6 раз медленно

2) «Кукла удивилась» И.п. то же, поднимание плеч вверх 5-6 раз

Упражнение с платочком

1) Сидя на стуле, стопы стоят на пятках, пальцы приподняты вверх, выполнять круговые движения в одну и другую сторону 6-7 раз

2) Платочек на полу, стопы сбоку от платочка на носках. Перенос ног то в правую, то в левую сторону от платка. То же самое стопы поставить на пятки 5-6 раз

3) Сжимание и разжимание пальцев ног 10 раз

4) «Собери платочек» И.п. сидя на стуле, расстелить перед собой платок, стопы поставить на пятки перед платком. Выполнять поочередное захватывание платочка пальцами ног, как бы двигая под стопы 3-4 раза

5) «Удержи платочек» При помощи рук вложить платок между пальцами ног, попытаться удержать его 3-4 раза

6) «Подними платочек» Попытаться захватить платок пальцами ног с пола и попытаться его поднять 5-6 раз, меняя ноги

Игра «Собери платочки в шкатулку»

При помощи пальцев ног собрать платочки Упражнение на дыхание «Подуй на платочек»

### **Февраль**

Ходьба: по-медвежьей, по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске, по следам, клеёнчатой дорожке.

Использование массажеров Упражнения с кубиком

1) И.п. сидя на полу, переворачивать кубик стопой 10-12 раз

2) И.п. то же, захватывание кубика стопами ног и поднимание вверх.

Попытка удерживания 3-5 секунд, 5-6 раз

3) И.п. то же, растирание кубиком стоп ног 10-12 раз

4) «Построй башенку» ставить ногами кубик на кубик. Если хорошо получается можно увеличить до 4 кубиков 3-4 раза, (усложнить задание – построить по образцу, разный цвет, размер).

Игра «Подъемный кран»

На стройку приехал грузовик с кирпичом. Машину надо разгрузить, (или загрузить) наши ноги – это подъемный кран.

Упражнение на дыхание «Удивимся»

Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть.

И.п. о.с. 1-2 медленный вдох поднять плечи. 3-4 выдох 5 раз

**Март**

Ходьба: «Колобок»

Тише, тише, колобок! Вдруг услышит серый волк. Тихо ножками пойдём, Незаметно прошмыгнём. Но румяный колобок Прыгнул прямо в огород. Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.	Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. Ходьба на носках, сохраняя красивую осанку. Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню. Перекаты с носка на пятки.
---	---

по массажным коврикам, дорожкам, на носках с разным положением рук между предметами.

Использование массажеров Упражнение с массажным мячом

1) И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперёд-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

2) И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

3) И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз

4) И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удержать его. 5-6 раз

5) И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной ноги перекачивать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч» Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание «Барабанщик»

Мы слегка побарабаним, и сильнее сразу станем. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе – вдох, 1-2 присесть, похлопать по коленям на выдохе произнести «бам- бам-бам», 3-4 вдох 5 раз

## Апрель

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; с высоким подниманием ноги, согнутой в колене; «пингвины» пятки вместе, носки врозь

Использование массажоров

Массаж ног «Божья коровка»

Божьей коровки папа идёт. Следом за папой мама идёт. За мамой следом детишки идут. Вслед за ними самые малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с точками чёрненькими. На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.  А если будет жарко им, То спрячутся все вместе в тень.	Сидя, поглаживание ног сверху донизу Разминание Похлапывание ладошками «Шагание» пальчиками  Поколачивание кулачками Постукивание пальчиками Поднимание рук вверх, скрестить кисти, широко раздвинув пальцы Поглаживание ног ладонями. Спрятать руки за спину.
---	---

### Упражнения

1) «Пятка-носок» 10 раз

2) «Песок» 10-12 раз

3) «Пролитый клей» 12 раз Игра «Построй забор»

Дети с помощью ног ставят кубики в ряд. Если дети справляются, можно предложить поставить 2,3 ряд

Упражнение на дыхание «Гуси летят» Гуси высоко летят, на ребят они глядят.

И.п. о.с. 1- руки в стороны - вдох, 2-опустить вниз со звуком «гу-у-у» - выдох 5-6 раз

## Май

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажоров

Предложить детям различные мячи, палочки, чурочки, кубики, платочки. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игры: «Золушка»

«Подъёмный кран»

«Собери палочки, мячи, карандаши»

Упражнение на дыхание по выбору детей.

**Возраст 5 – 6 лет**

**Сентябрь**

Ходьба: «Кто за кем идет», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажоров Комплекс «Весёлый зоосад»

1) «Танцующий верблюд»

И.п. стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте спooчередным подниманием пятки. (Носки от пола не отрывать) 12 раз

2) «Забавный медвежонок»

И.п. стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперёд-назад, вправо-влево, вокруг себя. 2раза по 10

3) «Смеющийся сурок»

И.п. стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п. 8 раз

4) «Тигрёнок потягивается»

И.п. сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п. 8 раз

5) «Обезьянки непоседы»

И.п. сидя по-турецки, руки произвольно, 1 -поставить ноги стопами на пол; 2- встать без помощи рук; 3- скрестить ноги; 4- сесть без помощи рук, сохраняя при этом правильную осанку. 6-7 раз

6) «Резвые зайчата»

И.п. стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Подскоки на носках 12 раз

Игра «Золушка»

Упражнение на дыхание «Подпрыгни и подуй»

Чуть выше головы детей подвешивается шарик или бабочка. Ребёнок подходит, подпрыгивает и дует на предмет. 3 раза

**Октябрь**

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; боком по палке или толстому шнуру; по ребристой доске; перекатом с пятки на носок.

Использование массажоров Упражнение на осанку «Цапля»

И.п. о.с. у стены. 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны ладонями вниз; 2- и.п., 3- другой ногой; 4 и.п. 6 раз

Логоритмическое упражнение «Полотёр»

Сидя на полу, ноги согнуты, руками упор за спиной. Дети ритмично проговаривают текст, выполняя скольльзящие движения ногами. 2 раза

Я – веселый полотёр, я сегодня пол натёр.

За мой труд и за умение заработал я печенье.

Упражнения киндер яйцом

- 1) Прокатывание стопами вперед-назад, вправо-влево, по кругу.
- 2) Попытка удержать пальцами ног.
- 3) Попробовать поднять с пола и удержать. Игра «Шарики и кольца»

Сесть на пол, разложить перед собой в линию кольца (от 5-10 штук). Перед кольцами положить косточки (если у ребёнка, получается, поднять киндер можно использовать его). Ребенок стопами перекладывает косточки в кольцо обратно.

#### Упражнение на формирование осанки «Лодочка»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног \_ «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и. п. 2-4 раза

#### Упражнение на дыхание «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову -долгий выдох. Выдыхая, произнести «ф-ф-ф-ф». 3-4 раза

### **Ноябрь**

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; с мешочком на голове; по-медвежьи, перекатом с пятки на носок

#### Использование массажеров

##### Массаж стоп

- 1) Сидя, положить ногу на ногу. На правой руке согнуть пальцы, делая «щеточку», и проводить энергично ими по ступне левой ноги.
- 2) Ладонью правой руки энергично разотреть ступню левой ноги.
- 3) Двумя руками размять пальцы левой ноги.
- 4) Правой рукой размять пятку левой ноги.
- 5) Шевелить пальцами левой ноги.
- 6) Ладонью правой руки погладить ступню левой ноги.
- 7) Обеими ладонями погладить голеностопный сустав.
- 8) Потопать ногой по полу. Повторить все с правой ногою.

Игра «Подъемный кран» Построить башню из 5-6 кубиков.

#### Упражнение на дыхание «Носик»

Мы немножко помычим, и по носу постучим.

И.п. о.с. 1- сделать вдох носом, 2- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м»одновременно постукивая по крыльям носа указательным пальцем 4-5 раз

### **Декабрь**

Ходьба: «Как на тоненький ледок»

<p>Выпал беленький снежок Собрались мы все в кружок. Снег, снег белый снег. Засыпает нас он всех.</p> <p>Мы на саночки садимся, И под горку быстро мчимся.</p> <p>Снег, снег, белый снег, Мчимся мы быстрее всех. Дети все на лыжи встали. Друг за другом зашагали. Снег, снег, белый снег Кружит, падает на всех. Губами снежинку ловлю на лету. Снежинка смешинкою стала во рту.</p>	<p>Ходьба по кругу на носках. Сохраняя осанку. На месте не отрывая носки от пола, поднимать выше пятки. Ходьба с сильно развернутыми в сторону носками ног. Перекаты с носка на пятку стоя на месте. Ходьба перекатом с пятки на носок. Стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню.</p>
--	---

Использование массажных ковриков, дорожек, массажеров.

#### Упражнение с мячом

(Использовать разные мячи по выбору ребенка, можно обыграть со снежками)

- 1) И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 2) И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз
- 3) И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз
- 4) И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удержать его. 5-6 раз
- 5) И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной ноги перекачивать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч»

Игра «собери мячи»

Упражнение на дыхание «Летят мячи»

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед (корзину). Выдыхая, произнести «у-х-х-х». 5-6 раз

#### Январь

Ходьба: «Разные дороги»

<p>По таинственной дороге Шли таинственные ноги. По большой дороге Шагали наши ноги. По пыльной дорожке Шагали наши ножки. А маленькие ножки Бежали по дорожке.</p>	<p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба пятки вместе носки врозь</p> <p>Перекаты с носка на пятку, стоя на месте</p> <p>Быстрая ходьба семенящим шагом</p> <p>Ходьба, приставляя пяточку к носочку</p>
---	--

<p>На узкой дорожке Устали наши ножки. Усталые ножки Шли по дорожке. На камушек мы сели. Сели посидели. Ножки отдыхают, Мышцы расслабляют.</p>	<p>Ходьба перекатом с пятки на носок</p> <p>Сидя на стуле, поднимать и опускать носки, не отрывая пяток от пола</p> <p>Погладить ноги и ступни</p>
--	--

Использование массажных ковриков, дорожек, массажеров.

Упражнения с гимнастической палкой

- 1) И.п. сидя, стопы стоят на палке. Катание палки от себя к себе, перебирая стопами. 10-12-раз
- 2) И.п. стоя. Ходьба по гим. палке, пальцы и пятки прижаты к полу. 10 раз
- 3) И.п. сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Поочередное вращение стопами по кругу, от себя к себе, одна стопа от себя другая к себе. Каждое 5 раз
- 4) И.п. сидя, руками упор сзади, ноги прямые палка под коленями. Согнуть ноги, носко поставить перед палкой. 10-12 раз

Игровое упражнение «Взберёмся на палку»

Сидя на полу или на стуле. Поставить палку вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем спуститься по палке вниз.

Упражнение на формирование осанки

«Достань до колена»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять голову, носки ног на себя, согнуть ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и.п. То же другой ногой 2-4 раза

До колена лбом достану, и нисколько не устану.

Упражнение на дыхание «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произнести «ф-ф-ф-ф». 3-4 раза

**Февраль**

Ходьба: «Козочка»

<p>Наша козочка скакала, Да и ноженьку сломала, Правда! Но скажу тебе по чести. Ведь нельзя сидеть на месте. Правда! Это всем давно известно – Без игры не интересно, Трудно! Наша козочка поплачет А поправится - заскачет, Чудно!</p>	<p>Переступание на месте, не отрывая носок от пола</p> <p>Поочередное вытягивание вперед то одной ноги, то другой и вращение ступнями вправо – влево</p> <p>Поглаживание ног сверху вниз</p> <p>Прыжки на месте</p>
---	---

Использование массажных ковриков, дорожек, массажоров.

Упражнение с платочком

- 1) Сжимание, разжимание пальцев ног. 10-12 раз
- 2) «Собери платочек» 6-8 раз
- 3) «Постирай платочек» 4-5 раз
- 4) «Разгладь платочек» утюжки на платочке 10 раз

Танец «Потанцуй с платочком»

Упражнение на дыхание « Подуй на платочек» 5-6 раз

### Март

Ходьба: «Из-за лесу»

Из-за лесу, из-за гор Едет дедушка Егор. Сам на лошадке, Жена на коровке, Дети на телятках, Внуки на козлятках. Гоп, гоп, гоп Приехали!	Ходьба не отрывая носки от пола  На пятках, руки за спиной На носках, руки за головой Перекатом с пятки на носок, руки на поясе Высоким подниманием ноги, руки в стороны Приподниматься на носки, на месте и опускаться на всю ступню Присесть
--	---

Использование массажных ковриков, дорожек, массажоров.

Упражнение с палочкой

- 1) Прокатывание палочки 10-12 раз
- 2) Захватывание и поднимание палочки 8-10 раз
- 3) Складывание палочек ведерка 3-4 раза
- 4) «Вяжем носочки»

Сесть на пол, согнув ноги в коленях, колени раздвинуть, а ступни сблизить. Пальцами ног взять палочки с нанизанным колечком (можно взять несколько колец). Перебрасывания кольца с одной палочки на другую. Нанизать на палочку несколько колец («сплели несколько петель»).

Упражнение на дыхание «Ежик»

И.п. сидя на коленях, голова касается пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа – вдох. Повернуть голове вправо, произнести «пх-пх-пх». То же в другую сторону 4-5 раз

### Апрель

Ходьба: по массажным коврикам, дорожкам; на носка, на пятках между предметами; по-медвежьи; перекатом с пятки на носок.

Использование массажоров

Упражнение на осанку: приседание с мешочком на голове или с кольцом.

Комплекс «Загадки»

- 1) «Месяц» За домом у дорожки висит пол лепешки. И.п. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг, левой стопой, правой, двумя одновременно. 5 раз
- 2) «Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит. И.п. то же, несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой и двумя стопами одновременно. 5 раз

3) «Туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталась – и она расплакалась. И.п. то же, несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. 5 раз

4) «Молния» Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица. И.п. то же, Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя одновременно. 5 раз

5) «Дождь» шумит он в поле и в саду, и в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет. И.п. сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно. Пятки плотно прижаты к полу. То же постукивая пятками. Носки плотно прижаты к полу. 10-12 раз

6) «Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло. И. п. сидя, ноги врозь, ноги в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. 5 раз. Каждую неделю по две загадки.

Упражнение «Сверло» И.п. стоя, ногу поставить на носок и производить вращательные движения вправо-влево. Поменять ногу. 10 раз

Игра «Поймай рыбку»

В большом обруче лежат киндер-яйцо это рыбки. Захватить пальцами ног «рыбку» и положить в ведро.

Упражнение на дыхание «Пчелы»

Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы.

Руки в стороны – вдох, руки опустить, на выдохе произнести «з-з-з-з» 5-6 раз

**Май**

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам;

Использование массажеров

Предложить детям различные атрибуты. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Игры: «Золушка»

«Подъёмный кран»

«Собери палочки, мячи, карандаши»

«Поймай рыбку»

Упражнение на дыхание по выбору детей.

**Возраст 6 – 7 лет**

**Сентябрь**

Ходьба: «На прогулке»

Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Вышли гуси на прогулку. И идут по переулку.	На носках, руки на поясе  «По-медвежьи»  Перекатом с пятки на носок
--	---

<p>Муравьи ползут по веткам, И несут покусать деткам. По узенькой дорожке Бежали наши ножки. Мы на шарике стоим, И по сторонам глядим. Как цыплята, мы на травке Ищем зернышки в канавке. Вот мы ножки разомнем И потом в поход пойдем. Дружно стопы мы вращаем, Их разминку начинаем. Раскатаем тесто ловко, Словно лепим мы морковку. На насесте куры спали, И во сне цыпляток звали.</p>	<p>По гим. палке боком Легкий бег на носочках Поднимание на носки, с поворотом головы Приседание на носочки Поочередное поднимание на носки Вращение стопой поставленной на носок Перекаты с пятки на носок Выполнение полуприседа на гим. палке</p>
---	--

Использование массажеров, массажных дорожек и ковриков.

Игра « Кто больше соберет предметов»

Упражнение на формирование осанки

И.п. стоя у стены, руки с мячом вверху. Наклон вправо, наклон влево. Мяч скользит по стене. 8 раз

Укрепляем мышцы справа, укрепляем мышцы слева.

Помогает в этом нам, мяч, приклеенный к рукам.

Упражнение на дыхание « Летят мячи» 5-6 раз

## Октябрь

Ходьба: «Птицы»

<p>Цапля важно так шагает, Выше ноги поднимает. Ну, а ласточка стрелой Полетела за другой. Утка с боку на бок переваливается. Ей ходить так очень нравится. А веселые галки ходят по палке – Туда, сюда, обратно, Очень им приятно. Цапля землю разгребает, Червяков там выбирает. Чтобы птенчиков кормить, Малых деточек растить. Лебедь лапы разминает, Лебедят он наставляет. В небе будете летать, В речке плавать и нырять. А вот так журавль танцует, Словно на коньке гарцует.</p>	<p>На носках с высоким подниманием колена Легкий бег на носках По-медвежьи По шнуру, палке, канату прямо и боком Сидя на полу, упор руками сзади. Движения стопами вперед, назад, вправо, влево. Лежа на животе, руки под подбородком. 1 поднять руки, туловище вверх, 2 и.п. 3 поднять ноги вверх, 4 и.п. Сидя ноги прямые, упор рук за</p>
---	--

<p>Тренирует утка лапки, Чтобы плавать без оглядки. Страус хочет полетать, Но не может он взлетать. Крылья маловаты Ноги длинноваты.</p> <p>Днем сова на ветке спит И ушами шевелит. А ночью летает, Зверюшек пугает. Цапля ловит червяков, Спрашивает: «Кто таков?»</p>	<p>спиной. 1 согнуть правую ногу, поставить за колено левой. 2 и.п. то же левой</p> <p>Стоя, поочередное поднимание на носки, отрывая пятки, руки на поясе, поднимание плеч вверх Носки вместе пятки врозь</p> <p>Поднимание мелких предметов стопой и удерживание их</p>
--	---

Использование массажеров, массажных дорожек и ковриков.

#### Упражнение на формирование осанки

И.п. прислониться спиной к стене, подняться на носки, руки скользят по стене в стороны. И.п. 30 секунд 5-6 раз медленно

Встанем к стеночке опять, будем спинку выпрямлять.

Голова, лопаточки, ягодички, пяточки стеночки касаются.

В стройную фигуру превращаются.

#### Упражнение на дыхание «Крылья»

Крылья вместо рук у нас. Вдох

Так летим мы просто класс. Выдох 5-6 раз

### Ноябрь

Ходьба: «Из-за леса», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске

Использование массажеров

Упражнение на формирование осанки «Султан»

Сидя «по-турецки», руки перед грудью, ладони сомкнуты, спина прямая, плечи слегка отведены назад. 20 секунд

#### Упражнение с мячом и платочком

1) Прокатывание мяча вперед-назад, по кругу. 12 раз

2) «Собери платочек» 6-7 раз

3) «Закрой мячик платочком» 10 раз

4) Танец с платочком 1-2 минуты

#### Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание «Подуй на платочек» 5-6 раз

### Декабрь

Ходьба: «Как на тоненький ледок», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров

#### Упражнения

1. «Сверло» 8 раз

2. «Утюжки» 12 раз

3. «Песок» 12 раз

#### 4. «Пятка-носок» 12 раз

Игры с кубиками: «Передай кубик»

«Построй заборчик, башенку»

«Подъемный кран»

Упражнение на формирование осанки «Ель, елка, елочка» И.п. пятки вместе носки врозь, руки чуть-чуть в сторону, ладонями вперед, плечи расправлены, голову держать прямо – ель. То же и.п. только в полу приседе – елка, в приседе, опора на носки пятки оторвать от пола – ёлочка.

Упражнение на дыхание «Носик»

Мы немножко помычи, и по носу постучим.

И.п. о.с. 1- сделать вдох носом, 2- на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м-м» одновременно постукивая по крыльям носа указательным пальцем 4-5 раз

#### **Январь**

Ходьба: «Разные дороги», по массажным дорожкам и коврикам, по ребристой доске.

Использование массажеров

Упражнение с мячом (Использовать каждую неделю

разные мячи: массажный, пластмассовый, тряпичный)

И.п. сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

И.п. то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно. 10 раз

И.п. то же, круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. 10 раз

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. Поднять мяч ногами и удерживать его. 5-6 раз

И.п. сидя, ноги врозь, мяч лежит у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной ноги перекачивать мяч к другой ноге. 10-раз

Игра «Передай мяч»

Игра «Собери мячи»

Упражнение на дыхание «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с». Сделать 6 наклонов в каждую сторону.

#### **Февраль**

Гимнастика «Бравые солдаты»

Под музыку А. Филиппенко

1 куплет – ходьба на всей ступне

Припев – маршировать на месте

2 куплет – ходьба на месте, не отрывая носков от пола

Припев – маршировать на месте

3 куплет – перекаты с пятки на носок, стоя на месте

Припев – так же

4 куплет – ходьба с перекатом пятки на носок

Припев - то же

Чтоб солдату не болеть, нужно многое уметь:  
 Спортом нужно заниматься, бегать, прыгать, кувыркаться.  
 А чтоб не кашлять, не чихать, себе надо помогать.

#### Упражнения с большим мячом

- 1) «Мюнхаузен на луне» ходить, зажав мяч в коленях ног. 1 минута
- 2) «Играйте мячом ногами» И.п. сидя в парах напротив друг друга.  
 Перебрасывание мяча друг другу ногами, зажав его стопами. 2-3 минуты
- 3) «Пингвины с мячом» прыжки с мячом, зажатым между ног. 10-12 раз
- 4) Ведение мяча ногами между предметами. 2-3 раза
- 5) «Попади ворота» ведение мяча в прямом направлении и затем попадание в ворота. 1-2 раза
- 6) «Подними и удержи» И.п. сидя, захватить мяч ногами, поднять и удержать.

#### Игра «Отгадай»

Дети с закрытыми глазами на ощупь ногами определяют мячи, (тряпичный, массажный, резиновый гладкий, кожаный, пластмассовый).

Упражнение на дыхание «Летающие мячи» 5-6 раз

### Апрель

#### Ходьба: «Чайки»

Чайки летят к морю. Чайки кружат над волнами. Чайки ловят рыбу.	Лёгкий бег на носках, руки в стороны. Повороты вправо-влево с переступанием на носках. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки в стороны.
Чайки летят к берегу. Чайки ходят по песку.	Легкий бег на носках через веревочки. Ходьба на пятках, руки в стороны.

Использование массажоров, массажных дорожек и ковриков.

#### Упражнения

- 1) «Пятка носок» 10-12 раз
- 2) «Горка» И.п. сидя, упор руками сзади, стопа правой ноги стоит на колене левой. Стопа как бы съезжает вниз 5-6 раз, поменять ноги
- 3) «Песок» 12раз
- 4) «Утюжки» 12 раз
- 5) «Ролики» 12 раз

Упражнение на укрепление мышц шеи, спины «Птичка»

И.п. лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед - в стороны, вперед, вернуться в и. п. 2-4 раза

#### Игра «Кто больше наловит рыбы»

А теперь мы посидим и на море поглядим.

Море, море поскорей щук отдай нам и лещей.

В большом облуче лежат киндер-яйцо, косточки. Захватывание пальцами ног и складывание в ведро.

Упражнение на дыхание «Вдохни аромат цветов»

Дети делают вдох на 3 счета. Затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

### **Май**

Ходьба: использовать все виды ходьбы, чередуя; по массажным дорожкам и коврикам

Использование массажеров

Предложить детям различные атрибуты. Дети выполняют упражнения на свой выбор.

Упражнение на дыхание и игры по выбору детей.

Спортивные развлечения на 2018-2019 учебный год

Развлечения проводятся один раз в месяц в каждой группе.

Младшая группа

1. Осенний лес.
2. В гостях у мяча.
3. Кошкин дом.
4. К нам прилетела Сорока-белобока.
5. К мишке в гости.
6. Мой быстрый конь.
7. Цветные автомобили.
8. Весёлый паровозик.
9. Филя и Степашка одни дома.

Средняя группа

1. Грибная полянка.
2. Волшебный мешочек.
3. Спички не тронь – в них огонь.
4. Стоит в поле теремок.
5. Полезные советы доктора Айболита.
6. Бравые моряки.
7. Наш друг светофор.
8. В гости в Простоквашино.
9. Весёлая прогулка.

Старшая группа

1. Осенние дары.
2. Мой друг мяч.
3. Сильные, отважные пожарные.
4. В стране русских народных сказок.
5. Советы Мойдодыра.
6. Наша армия сильна.
7. Весёлый автобус .
8. Космическое приключение.
9. В гости к дядюшке Ау.

Подготовительная группа

1. Ах, чудо-репка.

2. Олимпийский мяч.
3. Я в пожарные пойду, пусть меня научат.
4. Сказочные эстафеты.
5. В гостях у племени «Зоркий глаз».
6. А ну-ка, папы.
7. Осторожно – дорога.
8. Папа, мама, я спортивная семья.
9. Зелёная аптека.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

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, ), 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. Занятия «Вместе с мамой» к дню матери. Развлечения вместе с дедушками и бабушками к дню пожилого человека. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). 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.

#### Работа с родителями 2023 -2024 учебный год

Месяц	Вид деятельности	Название
Сентябрь	Сайт детского сада	Осторожно - дорога
Октябрь	Развлечения ко дню пожилого человека	Бабушки и дедушки, играйте вместе с нами
Ноябрь	Занятия ко дню матери	Вместе с мамой
Декабрь	Сайт детского сада	О том, как разнообразить активность физическую ребёнка.
Январь	Оформление папки передвижки	Весёлая гимнастика
Февраль	Праздники к 23 февраля	А ну-ка, папы
Март	Игра-практикум	Игры с мячом
Апрель	Развлечения	Дружная семья
Май	Оформление папки передвижки	Безопасность у водоёма

### Организационный раздел

#### 3.1. Материально техническое обеспечение

В детском саду есть просторный зал, оснащенный разнообразным спортивным оборудованием:

1. Для ходьбы, бега и равновесия: разнообразные модули; гимнастические скамейки; гладкие доски с зацепами разной длины; гимнастические доски с гладкой и ребристой поверхностью разной длины; клеенчатые дорожки разной ширины; массажные дорожки с косичкой, палочками, следами; коврик со следами; деревянные кубы и кирпичики. Имеются обручи разных размеров, косичка, шнур длинный, мешочки с песком по 450 гр., плоские цветные кружки, лестница навесная с зацепами, змейка-шагайка, дорожка

«Равновесие 2».

2. Для прыжков: маты, батут, футбольные мячи, короткие скакалки, стойки и палка для прыжков в высоту.
3. Для катания, бросания, ловли: Кегли, мешочки 150-200 гр. Мячи резиновые (большие, средние и маленькие). Тряпичные мячи; мячи утяжеленные (набивные) 1.0 кг. Баскетбольные щиты с корзиной, щит с мишенью, различные кольцобросы. Игра «Дарц».
4. Для ползания: дуги разной высоты, туннели, буйки с длинными гимнастическими палками, лестница с зацепами, модульные блоки.
5. Для упражнений общеразвивающего воздействия: обручи, гимнастические палки, разноцветные флажки, ленты с кольцом. Султанчики, разные мячи, мячи «Су-Джок», шишки, кольца, «киндер яйцо». Гантели пластмассовые, гантели 500 гр. Так же кубики, косички, скакалки, платочки, листики.
6. Для профилактики плоскостопия: деревянные массажеры, резиновые коврики. Массажные мячи, палочки, платочки, косточки. Кубики с шершавой поверхностью, гимнастические палки, большие обручи.
7. Для спортивных игр: Наборы для игры в боулинг, кольцоброс, гольф, городки. Ракетки для бадминтона, валанчики, хоккейные клюшки. Футбольный мяч, волейбольный мяч.

Центром организации разнообразной двигательной деятельности детей на улице является физкультурная площадка. Она состоит из ряда спортивно-игровых зон: ямы для прыжков, различных лестниц, ракет, стенок для лазания.

### **3.2 Программно-методическое обеспечение программы:**

- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет, младшая группа  
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет, средняя группа  
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет, старшая группа  
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет, подготовительная группа  
/ С.Ю. Фёдорова. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
- Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия  
/ Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет

- /Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013
- Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная к школе группа
- /Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003 , 2014
- Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа
- /Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003 , 2015
- Физкультурные занятия в детском саду, средняя группа
- /Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003 , 2010
- Физкультурные занятия в детском саду, 2-я младшая группа
- /Е. Ф. Желобкович. – М.: Скрипторий 2003 , 2009
- Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет /Л. Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2004
- Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет
- / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – М.: ГНОМ и Д, 2004
- Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста
- /Л. Ф. Асачёва, О. В, Горбунова. – С - П. Детство-пресс, 2013
- Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников
- / Е. Р. Железнова. – С - П. Детство-пресс, 2013
- Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников / Е. Р. Железнова. – С - П. Детство-пресс, 2017
- Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников
- /Л.А. Соколова. – С-П. Детство-пресс, 2012
- Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей с 3 до 7 лет Ю.А. Кириллова. - С-П. Детство-пресс, 2008

### **3.3 Диагностический инструментарий**

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои

результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

- *скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, метание на дальность мешочка 200 грамм
- *ловкость*: прыжки через скакалку;
- *гибкости*: задание «Отодвинь кубик дальше»

Методика обследования уровня развития основных движений. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова программа « Из детства – в отрочество». Определение степени владения правильной **ходьбой** проводится на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях. Педагог поочерёдно выделяет по 4-5 детей и оценивает выполнение ими: положения туловища и головы, отсутствие шарканья ног, энергичное и согласованное движения рук и ног, лёгкий шаг, сохранение направления. В привычной обстановке ребёнок чувствует себя не принуждённо и демонстрирует тот уровень владения ходьбой, который ему свойствен.

Для определения **гибкости** можно использовать следующее задание: сесть на ковёр так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребёнок упирается пальцами.

Средние показатели гибкости при выполнении задания «Отодвинь кубик дальше» (данные А. Б. Лагутина)

	Мальчики				Девочки			
	3 и меньше	4-7	8-10	11 и больше	4 и меньше	5-8	9-12	13 и больше
4 года								

5 лет	0 и меньше	1-4	5-8	9 и больше	1 и меньше	2-7	8-12	13 и больше
6 лет	2 и меньше	3-6	7-9	10 и больше	0 и меньше	1-5	6-11	12 и больше

### **Поднимание ног в положении лежа на спине**

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### ***Прыжок в длину с места***

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### ***Прыжки через скакалку***

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

### **Метание в цель**

Для обследования организуется попадание в мишень диаметр 1 м с расстояния 3 м для детей 4 лет с расстояния 4 м для старших дошкольников. На мишени ядро (диаметром 20 см) и четыре разноцветных кольца (ширина каждого кольца 10 см). Ребёнок делает 10 бросков. Количество очков подсчитывается из расчёта: попадание в ядро – 5 очков, в кольцо около ядра

– 4 очка и т.д. (по мере удаления от ядра количество очков снижается на 1). Затем подчитываются набранные очки. Метание производится мешочком весом 150-200 г или теннисным мячом. Ядро мишени находится чуть выше глаз ребёнка. Способ метания ребёнок определяет сам, метание выполняет удобной рукой.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### Метание на дальность.

Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.										
	2,4- 3,4	1,8- 2,8	2,5- 4,1	2,0- 3,4	3,0- 4,4	2,5- 3,5	3,9- 5,7	2,4- 4,2	4,0- 4,6	4,0- 4,4	6,7- 7,5	5,8- 6,0

### Ориентировочные показатели

#### физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155

		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

## Тематическое планирование игровых занятий

на 2023 - 2024 учебный год

Группа Младшая № 2, 9

Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Тема занятия		Дата № 2	Дата № 9
1	В гости к ёжику	Желобкович с24		
2	В лес по грибы	Желобкович с31		
3	Полное лукошко	Желобкович с34		
4	Осень	Желобкович с18		
5	Осенняя прогулка	Желобкович с20		
6	Осенний лес	Желобкович с21		
7	К бабушке в деревню	Фёдорова 1 с21		
8	Арбузная страна	Фёдорова 2 с22		
9	Яблочко ты наливное	Фёдорова 3 с23		
10	Весёлый огород	Фёдорова 4 с23		
11	Зайкин огород	Фёдорова 5 с24		
12	Овощная страна	Фёдорова 6 с24		
13	Мой мяч	Фёдорова 7 с25		
14	Наши любимые игрушки	Фёдорова 8с26		
15	Кто выше	Фёдорова 9 с28		
16	Шустрые воробушки	Фёдорова 10 с29		
17	Сорока - белобока	Фёдорова 11 с29		
18	Прокати в воротца	Фёдорова 12 с30		
19	Зелёная страна	Фёдорова 13 с30		

20	Жёлтая страна	Фёдорова 14 с31		
21	Красная страна	Фёдорова 15 с32		
22	Синяя страна	Фёдорова 16 с32		
23	Разноцветная страна	Фёдорова 17 с35		
24	Курочка - хохлатка	Фёдорова 18 с35		
25	До свидания, осень	Желобкович с53		
26	Мишка - топтыжка	Желобкович с56		
27	Птички в гнёздышках	Фёдорова 19 с36		
28	Котята и щенята	Фёдорова 20 с37		
29	Курочки-пеструшки	Подольская 6 с15		
30	В гостях у кошки Мурки	Подольская 16 с36		
31	Весёлые зайчата	Подольская 4 с12		
32	Гуляем с мишкой	Подольская 5 с13		
33	В гости к белочкам	Подольская 10 с23		
34	Приключение снежинок	Желобкович с57		

35	Кто живёт зимой в лесу?	Желобкович с65		
36	Птицы зимой	Желобкович с81		
37	Весёлая карусель	Фёдорова 21 с37		
38	Кто дальше	Фёдорова 22 с38		
39	Барашки	Фёдорова 23 с38		
40	Поймай не урони	Фёдорова 24 с39		
41	Лохматый пёс	Фёдорова 25		

		с41		
42	Пролезь не задень	Фёдорова 26 с42		
43	Ах, зима хороша	Фёдорова 27 с43		
44	Зимние забавы	Фёдорова 28 с43		
45	У нас во дворе	Фёдорова 29 с44		
46	Мы – пешеходы и пассажиры	Желобкович с87		
47	Цветные автомобили	Фёдорова 30 с45		
48	Волшебный руль	Фёдорова 31 с45		
49	Я водитель	Фёдорова 32 с46		
50	Метание на дальность	Фёдорова 33 с49		
51	Найди своё место	Фёдорова 34 с49		
52	Займи домик	Фёдорова 35 с50		
53	Кто дальше	Фёдорова 36 с51		
54	Прыжки на одной ноге	Фёдорова 37 с51		
55	Розовый слонёнок	Фёдорова 38 с52		
56	Белый медвежонок	Фёдорова 39 с53		
57	Забавные мартышки	Фёдорова 40 с53		
58	Весёлые рыбки	Фёдорова 41 с56		
59	Золотая рыбка	Фёдорова 42 с56		
60	Мой мяч	Фёдорова 43 с57		
61	Мой конь	Фёдорова 44 с58		
62	Лётчики	Фёдорова 45 с58		
63	Бравые солдаты	Фёдорова 46 с59		

64	Чудесные превращения	Фёдорова 47 с60		
65	Чтобы ноги были сильные	Фёдорова 48 с60		
66	Воробушки и кот	Фёдорова 49 с63		
67	Маму очень я люблю	Фёдорова 50 с63		
68	Юные помощники	Фёдорова 51 с64		
69	Цветы для мамы	Фёдорова 52 с65		
70	Весеннее настроение	Желобкович с108		
71	Первые проталины	Фёдорова 53 с65		
72	Весенний ручеёк	Фёдорова 54 с66		
73	Сбей кегли	Фёдорова 55 с66		
74	Перепрыгни	Фёдорова 56 с67		
75	Попади в обруч	Фёдорова 57 с69		
76	Кто в теремочке живёт	Фёдорова 58 с70		
77	В гостях у сказки «Колобок»	Желобкович с14		
78	Курочка Ряба	Фёдорова 60 с71		
79	Красный, жёлтый, зелёный	Фёдорова 61 с72		
80	Цветные автомобили	Фёдорова 62 с72		
81	Внимание дорога	Фёдорова 63 с73		
82	Быстрые ракеты	Фёдорова 64 с74		
83	К солнышку в гости	Желобкович с 148		
84	Солнечные лучики	Желобкович с 151		
85	Весёлый огород	Фёдорова 65 с76		
86	Вышли в поле трактора	Фёдорова 66		

		с76		
87	Ай, да мы	Фёдорова 67 с77		
88	Путешествие в лес	Желобкович с 119		
89	В гостях у белочки	Желобкович с121		
90	Волк и зайцы	Фёдорова 68 с78		
91	Цветочная полянка	Фёдорова 69 с78		
92	Пёстрые бабочки	Фёдорова 70 с79		
93	В траве сидел кузнечик	Фёдорова 71 с80		
94	Праздничный салют	Фёдорова 72 с80		
95	Пёстрая полянка	Желобкович с 140		
96	На весенней полянке	Желобкович с 144		

### **Литература:**

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет младшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е. Ф. Желобкович «Физкультурны

### **Группа Средняя № 4, 6**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>		<b>Дата № 6</b>	<b>Дата № 4</b>
1	В гости к ёжику	Подольская 4 с45		
2	Ёжик, ни головы, ни ножек	Подольская 8 с56		
3	Встреча с грибом Боровиком	Подольская 7 с52		
4	Осенняя прогулка в парке	Желобкович с14		
5	Осенний дождик	Фёдорова 1 с22		
6	Подбрасывание мяча	Фёдорова 2		

		с22		
7	Урожай	Фёдорова 3 с23		
8	Дружим с обручем	Фёдорова 4 с24		
9	Хорошо в саду	Фёдорова 5 с24		
10	Зайкин огород	Фёдорова 6 с25		
11	Прокатывание мяча	Фёдорова 7 с26		
12	В деревне	Фёдорова 8 с29		
13	Мой весёлый, звонкий мяч	Подольская 1 с38		
14	Мы –весёлые игрушки	Подольская 10 с60		
15	Весёлые кегли	Подольская 16 с74		
16	Весёлые воробышки	Подольская 2 с40		
17	Перелётные птицы	Фёдорова 9 с29		
18	Птички невелички	Фёдорова 10 с30		
19	Самый быстрый	Фёдорова 11 с31		
20	Сбей кеглю	Фёдорова 12 с31		
21	Перебрасывание мяча в паре	Фёдорова 13 с32		
22	Прогулка по городу	Фёдорова 14 с33		
23	Ловкие ножки	Фёдорова 15 с36		
24	Я с мячом люблю играть	Желобкович с 56		
25	Досвидания, осень	Фёдорова 16 с37		
26	Кто дальше	Фёдорова 17 с37		
27	Весёлая змейка	Фёдорова 18 с38		
28	Птичник	Фёдорова 19 с39		

29	Цыплята	Подольская 5 с47		
30	Котята и щенята	Фёдорова 20 с39		
31	Мяч в паре	Фёдорова 21 с40		
32	Мы - медвежата	Фёдорова 22 с43		
33	Лесные зверята	Фёдорова 23 с44		
34	Здравствуй зима	Фёдорова 24 с45		

35	Зайки трусишки	Фёдорова 25 с46		
36	Поймай мяч	Фёдорова 26 с46		
37	Отбей мяч	Фёдорова 27 с47		
38	Пройди не урони	Фёдорова 28 с48		
39	Подлезание под верёвочку	Фёдорова 29 с51		
40	Прыжки с поворотом	Фёдорова 30 с52		
41	Лиса и зайцы	Фёдорова 31 с53		
42	Мы весёлые ребята	Фёдорова 32 с53		
43	В гости к снеговика	Фёдорова 33 с54		
44	В лес за ёлкой	Фёдорова 34 с56		
45	Зимние развлечения	Фёдорова 35 с59		
46	Волшебное колесо	Фёдорова 36 с60		
47	Паровозик чух-чух	Фёдорова 37 с61		
48	Правила дорожные	Желобкович с71		
49	В цирке	Подольская 6 с50		
50	Школа обруча	Желобкович		

		с77		
51	Мы строители	Фёдорова 38 с61		
52	К нам пришел доктор	Фёдорова 39 с62		
53	Папины помощники	Фёдорова 40 с63		
54	Метание вдаль	Фёдорова 41 с63		
55	Где живёт белый медведь	Желобкович с110		
56	Остров Чунга-чанга	Фёдорова 42 с67		
57	В зоопарке	Фёдорова 43 с68		
58	Весёлые рыбки	Фёдорова 44 с68		
59	По щучьему веленью	Фёдорова 45 с69		
60	Охотники и зайцы	Фёдорова 46 с70		
61	Лётчики	Подольская 15 с72		
62	Мы военные	Фёдорова 47 с70		
63	Славный праздник наших пап	Желобкович с124		
64	Ловкие ножки	Фёдорова 48 с71		
65	Отбей мяч	Фёдорова 49 с72		
66	День обруча	Фёдорова 50 с74		
67	Попади мячом в корзину	Фёдорова 51 с75		
68	Подтягивание на скамейке	Фёдорова 52 с76		
69	Прыжки из обруча в обруч	Фёдорова 53 с76		
70	Весна пришла	Фёдорова 54 с77		
71	Перелётные птицы	Желобкович с136		
72	Весна в лесу	Подольская 20 с84		

73	Первые ручейки	Фёдорова 55 с78		
74	Сделай фигуру	Фёдорова 56 с78		
75	Самый меткий	Фёдорова 57 с79		
76	В гостях у сказки	Фёдорова 58 с82		
77	Весёлый колобок	Фёдорова 59 с83		
78	Бездомный заяц	Фёдорова 60 с83		
79	Знакомимся со скакалкой	Фёдорова 61 с84		
80	Красный, жёлтый, зелёный	Фёдорова 62 с85		
81	Прыжки через скакалку	Фёдорова 63 с85		
82	Забрось мяч в корзину	Фёдорова 64 с86		
83	На космической ракете	Желобкович с153		
84	В гости к солнышку	Подольская 11 с63		
85	Прыжки с высоты	Фёдорова 65 с86		
86	Найди свою пару	Фёдорова 66 с83		
87	Разноцветные мячи	Фёдорова 67 с83		
88	Путешествие в лес	Фёдорова 68 с84		
89	В гости к Мишутке	Фёдорова 69 с85		
90	Сорока-белобока	Фёдорова 70 с85		
91	Пришли дети на лужок	Фёдорова 71 с86		
92	Цветочная полянка	Фёдорова 72 с86		
93	В гости к бабушке Загадушке	Желобкович с147		
94	Мы - туристы	Желобкович с142		
95	Путешествие на поезде	Подольская 12		

		с66		
96	Волшебное колесо	Подольская 3 с42		

**Литература:**

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет младшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е. Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду, младшая группа»

**Тематическое планирование игровых занятий  
на 2023 - 2024 учебный год**

**Группа Старшая № 3, 12 Образовательная  
область «Физическое развитие»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Литература</b>	<b>Дата № 3</b>	<b>Дата № 12</b>
1	Ул. Школа мяча	Конспект 1		
2	По ягоды	Фёдорова 1 с22		
3	Юные грибники	Фёдорова 2 с22		
4	Ул. Школа мяча	Конспект 2		
5	Осенние листочки	Фёдорова 3 с23		
6	Прогулка в парке	Фёдорова 4 с24		
7	Ул. Скакалка	Конспект 1		
8	У нас в саду	Фёдорова 5 с25		
9	Трудолюбивый народ	Фёдорова 6 с25		
10	Ул. Школа мяча	Конспект 3		
11	Репка	Фёдорова 7 с26		
12	Мой мяч	Фёдорова 9 с29		
13	Ул. Скакалка	Конспект 2		
14	Ловкие ребята	Фёдорова 10 с30		
15	Охотники и зайцы	Фёдорова 11 с31		
16	Ул. Школа мяча	Конспект 4		
17	Пора в путь дорогу	Фёдорова 12 с31		
18	Весёлые ножки	Фёдорова 13 с32		
19	Ул. Осенние эстафеты	конспект		
20	Поймай, не урони	Фёдорова 14 с33		
21	Ползание змейкой	Фёдорова 15		

		с34		
22	Ул. Русские народные игры	конспект		
23	Встречные перебежки	Фёдорова 17 с37		
24	Сбей кегли	Фёдорова 18 с38		
25	Ул. Подвижные игры	Конспект		
26	Попади в обруч	Фёдорова 19 с38		
27	День мяча	Фёдорова 20 с39		
28	Ул. Метание на дальность	Подольская 7 с71		
29	Домашние питомцы	Фёдорова 21 с40		
30	На птичьем дворе	Фёдорова 22 с40		
31	Ул. Народные игры	Конспект		
32	Лесные звери зимой	Фёдорова 23 с41		
33	Зимняя сказка	Фёдорова 25 с44		
34	Ул. Метание	Подольская 16 с82		

35	Зимняя прогулка в лес	Фёдорова 26 с45		
36	Зимующие птицы	Фёдорова 27 с46		
37	Ул. Хоккей	Конспект 1		
38	Мамины помощники	Фёдорова 28 с46		
39	Перебрасывание в паре	Фёдорова 29 с47		
40	Ул. Хоккей	Конспект 2		
41	Круговая тренировка	Фёдорова 30 с48		
42	Прыжки на одной ноге	Фёдорова 31 с48		
43	Ул. Хоккей	Конспект 3		
44	Зимушка-зима	Фёдорова 33 с52		
45	Зимние забавы	Фёдорова 34 с53		

46	Ул. Хорошо зимой	Подольская 17 с88		
47	Мы пилоты	Фёдорова 35 с53		
48	День обруча	Фёдорова 36 с54		
49	Ул. Зимние игры	конспект		
50	Цирковое представление	Фёдорова 37 с55		
51	Мы спортсмены	Фёдорова 38 с55		
52	Ул. Кольцеброс	Конспект 1		
53	Папины помощники	Фёдорова 39 с56		
54	Пролезание в обруч	Фёдорова 41 с59		
55	Ул. Кольцеброс	Конспект 2		
56	На северном полюсе	Фёдорова 42 с60		
57	В зоопарке	Фёдорова 43 с60		
58	Ул. Зимние эстафеты	Конспект		
59	На морском берегу	Фёдорова 44 с61		
60	Отбивание мяча	Фёдорова 45 с62		
61	Ул. Народные игры	Конспект		
62	Мы моряки	Фёдорова 46 с63		
63	Мы хотим родине служить	Фёдорова 47 с63		
64	Ул. Метание снежков вдаль	Подольская 31 с112		
65	Юные пожарники	Фёдорова 49 с66		
66	Наш друг обруч	Фёдорова 50 с67		
67	Ул. Городки	Конспект 1		
68	Прыжок в длину с места	Фёдорова 51 с68		
69	Кто быстрее	Фёдорова 52 с68		

70	Ул. Городки	Конспект 2		
----	-------------	------------	--	--

71	Прыжок в высоту с разбега	Фёдорова 53 с69		
72	Весна пришла	Фёдорова 54 с70		
73	Ул. Городки	Конспект 3		
74	Лазание по стенке	Фёдорова 55 с71		
75	Кто выше	Фёдорова 57 с74		
76	Ул. Боулинг	Конспект 1		
77	Весёлый колобок	Фёдорова 58 с75		
78	В гости к сказкам	Фёдорова 59 с75		
79	Ул. Боулинг	Конспект 2		
80	Будь внимателен	Фёдорова 60 с76		
81	На дороге	Фёдорова 61 с77		
82	Ул. Скакалка	Конспект 3		
83	Юные космонавты	Фёдорова 62 с77		
84	Быстрые ракеты	Фёдорова 63 с78		
85	Ул. Бадминтон	Конспект 1		
86	Самый меткий	Фёдорова 65 с81		
87	Метание в цель	Фёдорова 66 с82		
88	Ул. Скакалка	Конспект 4		
89	Мяч водящему	Фёдорова 67 с83		
90	Метание в цель	Фёдорова 68 с83		
91	Ул. Бадминтон	Конспект 2		
92	Закинь мяч в корзину	Фёдорова 69 с84		
93	Праздничный салют	Фёдорова 70 с84		
94	Ул. Бадминтон	Конспект 3		
95	Переход с пролёта	Фёдорова 71 с85		
96	Пёстрая полянка	Фёдорова 72 с86		

## Литература:

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет старшая группа»

Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет, сюжетно-ролевые занятия»

Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»

## Тематическое планирование игровых занятий на 2023 - 2024 учебный год

Группа Подготовительная № 5, 11

Образовательная область «Физическое развитие»

№ п/п	Тема занятия	Литература	Дата № 5	Дата № 11
1	Ул. Школа мяча	Конспект 5		
2	В лес по ягоды	Фёдорова 1 с22		
3	Юные грибники	Фёдорова 2 с22		
4	Ул. Школа мяча	Конспект 6		
5	Здравствуй осень	Фёдорова 3 с23		
6	Дождик озорник	Фёдорова 4 с24		
7	Ул. Скакалка	Конспект 5		
8	Фруктовый сад	Фёдорова 5 с24		
9	Хитрая лиса	Фёдорова 6 с25		
10	Ул. Школа мяча	Конспект 7		
11	На огороде	Фёдорова 7 с26		
12	Мяч в паре	Фёдорова 9 с29		
13	Ул. Скакалка	Конспект 6		
14	Ползание по-пластунски	Фёдорова 10 с30		
15	Самый ловкий	Фёдорова 11 с31		
16	Ул. Школа мяча	Конспект 8		
17	Прыжки с мячом	Фёдорова 12 с31		
18	Самый сильный	Фёдорова 13		

		с32		
19	Ул. Осенние Эстафеты	конспект		
20	Мяч через сетку	Фёдорова 14 с32		
21	Мой друг мяч	Фёдорова 15 с33		
22	Ул. Русские народные игры	Конспект		
23	Ползание на спине	Фёдорова 17 с37		
24	Ползание по скамейке	Фёдорова 18 с37		
25	Ул. Подвижные игры	конспект		
26	Мой мяч	Фёдорова 19 с38		
27	День мяча	Фёдорова 20 с38		
28	Ул. Метание на дальность	Подольская 7 с132		
29	Прыжки с мешком	Фёдорова 21 с39		
30	Повернись, покружись	Фёдорова 22 с40		
31	Ул. Народные игры	конспект		
32	Хитрая лиса	Фёдорова 23 с40		
33	Перебежки	Фёдорова 25 с44		
34	Ул. Метание	Подольская 11 с138		
35	Поход в зимний лес	Фёдорова 26 с44		

36	Ах, зима хороша	Фёдорова 27 с45		
37	Ул. Хоккей	Конспект 4		
38	День обруча	Фёдорова 28 с46		
39	Отбивание мяча	Фёдорова 29 с46		
40	Ул. Хоккей	Конспект 5		
41	Я люблю играть с мячом	Фёдорова 30 с47		
42	День мяча	Фёдорова 31 с48		

43	Ул. Хоккей	Конспект 6		
44	Весёлый обруч	Фёдорова 33 с51		
45	День обруча	Фёдорова 34 с52		
46	Ул. Хорошо зимой	Подольская 13 с141		
47	Весёлый шофёр	Фёдорова 35 с53		
48	Паровозик из Букашкино	Фёдорова 36 с54		
49	Ул. Зимние игры	конспект		
50	Магазин игрушек	Фёдорова 37 с54		
51	На арене цирка	Фёдорова 38 с55		
52	Ул. Кольцеброс	Конспект 3		
53	Ведение мяча	Фёдорова 39 с56		
54	Весёлые соревнования	Фёдорова 41 с59		
55	Ул. Кольцеброс	Конспект 4		
56	В зоопарке	Фёдорова 42 с60		
57	Африканские сафари	Фёдорова 43 с60		
58	Ул. Зимние эстафеты	конспект		
59	Морское царство	Фёдорова 44 с61		
60	Кто выше	Фёдорова 45 с62		
61	Ул. Народные игры	конспект		
62	На корабле	Фёдорова 46 с62		
63	Наша армия сильна	Фёдорова 47 с63		
64	Ул. Весёлые эстафеты	Подольская 17 с149		
65	Пустое место	Фёдорова 49 с66		
66	Метание в даль	Фёдорова 50 с67		
67	Ул. Городки	Конспект 4		
68	Маму очень я люблю	Фёдорова 51с68		

69	Ведение мяча	Фёдорова 52 с68		
----	--------------	--------------------	--	--

70	Ул. Городки	Конспект 5		
71	Пробуждение природы	Фёдорова 53 с69		
72	Первые проталинки	Фёдорова 54 с70		
73	Ул. Городки	Конспект 6		
74	Прокати	Фёдорова 55 с70		
75	Метание в движущуюся цель	Фёдорова 57 с74		
76	Ул. Боулинг	Конспект 3		
77	Там на неведомых дорожках	Фёдорова 58 с75		
78	Русские народные сказки	Фёдорова 59 с75		
79	Ул. Боулинг	Конспект 4		
80	Дорожное движение	Фёдорова 60 с76		
81	Три сигнала светофора	Фёдорова 61 с77		
82	Ул. Скакалка	Конспект 7		
83	Юные космонавты	Фёдорова 62 с77		
84	Необъятный космос	Фёдорова 63 с78		
85	Ул. Бадминтон	Конспект 4		
86	Вышли в поле трактора	Фёдорова 65 с81		
87	Весенний день год кормит	Фёдорова 66 с82		
88	Ул. Скакалка	Конспект 8		
89	Прогулка в весенний лес	Фёдорова 67 с83		
90	Посадка картофеля	Фёдорова 68 с83		
91	Ул. Бадминтон	Конспект 5		
92	Праздничный салют	Фёдорова 69 с78		
93	Самый меткий	Фёдорова 70 с84		
94	Ул. Бадминтон	Конспект 6		

95	Великий день	Фёдорова 71 с85		
96	Праздничный салют	Фёдорова 72 с86		

### **Литература:**

С. Ю. Фёдорова « Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7лет подготовительная к школе группа»

Е.И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»

Е.И. Подольская « Физическое развитие детей 2-7лет»

## **Комплексы утренних гимнастик**

### **Младшая группа**

1. Весёлые погремушки.
2. Мы собираемся гулять.
3. Мы стараемся.
4. Разноцветные мячи.
5. Платочки.
6. Котята.
7. Зайчики и белочки.
8. Нам не скучно.
9. Маленькие шофёры.
10. Самолёты.
11. В деревне у бабуси.
12. Я хозяин леса строгий.
13. Очень маму я люблю.
14. Колобок.
15. Дорожное движение.
16. Весна в лесу.
17. Разноцветная полянка.
18. Бабочки.

### **Средняя группа**

1. В лесу.
2. На прогулку мы идём.
3. Во саду ли, во городе.
4. Птички-невелички.
5. В гости к игрушкам.
6. Цыплята.
7. Зима пришла.

8. Машины помощники.
9. Шуршат по дорогам весёлые шины.
10. Нам мороз нипочём.
11. Путешествие в зоопарк.
12. Мы – весёлые ребята.
13. Хоть зима и хороша, но в дверь стучит уже весна.
14. Репка.
15. Весёлый пешеход.
16. Весна, весна на улице.
17. Первые цветочки у Кати в садочке.
18. У жука сегодня день рождения.

#### Старшая и подготовительная группа

1. Как хорошо, как весело.
2. Осень золотая.
3. Как-то вечером на грядке.
4. Улетели птицы в далёкие края.
5. Поход.
6. До свидания, осень.
7. К нам пришла зима.
8. Новоселье.
9. Весёлое путешествие.
10. В деревне у дедушки.
11. Джунгли.
12. Мы - моряки.
13. На стройке.
14. Гуси-лебеди.
15. Мы пришли на космодром.
16. Полюшко.
17. Под солнышком весенним.
18. На лесной полянке.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190562

Владелец Густокашина Лариса Викторовна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024