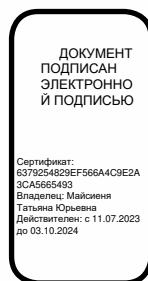


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ДЕТСКИЙ САД № 57

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете
«23» августа 203 г.

Протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Четвертый год освоения образовательной области, срок реализации – 9 месяцев.

Разработчики:
инструкторы по физической
культуре Бочарова Е.В.,
Гладышева И.А.

Калининград
2023

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955) и представляет собой локальный акт муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда детского сада № 57, составлена с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 57.

Цель реализации программы: приобретение дошкольниками 5-6 лет двигательного опыта, связанного с выполнением упражнений; приобретение физических качеств (координация, гибкость), способствующих формированию опорно-двигательной системы организма; развитие крупной и мелкой моторики; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Задачи реализации программы:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- *¹способствовать проблемному введению эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческому освоению детьми;
- *создавать условия для одушевления и осмысливания движений как предпосылки формирования произвольной моторики;
- *развивать способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов;

¹ * - часть, формируемая участниками образовательных отношений

- *воспитывать двигательную самостоятельность.

Содержание данной программы составлено с учетом следующих принципов:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- принцип преемственности.

Программа адресована дошкольникам 5-6 лет. В содержании программы учитываются возрастные психологические особенности (характеристики) детей этого возраста.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры (в том числе — нервно-психической регуляции ее функций). Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы и главным образом ее высшего отдела — головного мозга.

Они находят свое отчетливое выражение в двигательной области: улучшается координация в работе мелких мускулов кисти, что создает предпосылки для более успешного овладения простыми орудиями (карандашом, ложкой и др.), для формирования навыков самообслуживания (одевание, раздевание, умывание). При выполнении соответствующих движений требуются произвольное внимание, волевое напряжение, самоконтроль, а это предполагает участие высших нервных центров в регуляции жизнедеятельности. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами эти низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Продолжается работа по творческому освоению детьми более сложных форм двигательной активности, которые предполагают повышенный уровень произвольности движений по сравнению с предшествующей возрастной группой. Решение соответствующих двигательных задач также требует от ребенка двигательной находчивости, а в ряде случаев — двигательной импровизации. Приоритетной становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем.

Учитывая накопленный ребенком опыт игровой деятельности, особое внимание педагоги уделяют дальнейшему развитию выразительности детских движений, в том числе — и символической функции. Развитие игры и художественного творчества создает почву для формирования у воспитанников старшей группы способности к конструированию и передач через движение относительно сложных эстетических образований. Все это способствует возникновению у детей отчетливо выраженного интереса к собственным двигательным возможностям и стремления к их проявлению.

Срок реализации программы — 9 месяцев. Основная форма организации образовательной деятельности по освоению рабочей программы — занятие. Периодичность проведения занятий — 3 раза в неделю, продолжительность занятия — 25 минут; таким образом, программа рассчитана на 108 занятий в учебном году.

Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх;
- переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнять физическое упражнение;
- самостоятельная двигательная деятельность ребенка разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Результаты освоения рабочей программы отслеживаются в рамках педагогической диагностики, основным методом которой является наблюдение.

2. Содержательный раздел

Рабочая программа «Физическое развитие» включает в себя следующее содержание: 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. 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.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м),ложенными (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; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдали; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической 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 шнуре; 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);

*ходьба в заданном направлении с принятием Новой роли (солдаты, стрелки часов и др.), по разным поверхностям (пол, мягкий мат, батут, гимнастическое бревно) и

разными способами (на носках, пятках, внешней стороне стопы), выражающая определенное внутреннее состояние и настроение (уверенная походка, усталая походка, бодрая походка и т. д.); ходьба по простейшим лабиринтам, изображение контуров геометрических фигур посредством ходьбы (прямая, кривая и ломаная линии, круг, треугольник, квадрат). Ходьба по изогнутой линии шириной 2—3 см — не сходя с нее; ходьба по ступенькам лестницы переменным шагом вверх и вниз; уверенная и спокойная ходьба по прямой и наклонной доске шириной 10 см; групповая ходьба — изображение поезда, змеи, медленно накатывающейся волны и т. д.; самостоятельное придумывание детьми вариантов групповой ходьбы;

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врасыпную 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 врасыпную с ловлей и увертыvанием;

* бег в разных направлениях при меняющемся темпе с наличием игровой роли (лошадки на цирковой арене, зайчата и т. д.); выразительный бег (радостный бег, бег от опасности, торопливый бег, неуклюжий бег, легкий бег и др.); изображение бега в необычных условиях (олень на ладу, зайчата на песке, водомерка на воде и т. п.); бег с преодолением препятствий в виде предметов путем их обегания и перепрыгивания; групповой бег с вхождением в образ (бегущая волна, ручеек); принятие в беге роли ведущего и ведомых (вожак и стая у разных животных), роли преследователя и преследуемых (кошка и мышки, волк и зайцы); бег с осаливанием.

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;

*прыжки с принятием игровой роли (лягушку кузнечики, кошки); прыжки на разных поверхностях (пол, мягкий мат, батут); концентрация внимания на ощущении полета в прыжке, фиксации его эмоционального переживания; имитирующие движения рук и ног в прыжке (крылья птицы, движения рук пловца в воде, «прогулка по небу» - отталкивание руками и ногами от воображаемых облаков); прыжки в высоту с по пыткой коснуться обеими руками предмета, подвешенной выше поднятых рук ребенка в ситуациях, когда: а) высота подвешенного предмета (не менее 10 см) определяется воспитателем; б) ребенок сам должен выбрать нужную высоту и подвесить предмет (попросить об этом воспитателя); в) ребенок должен мысленно подвесить предмет на определенную высоту; спрыгивание с высоты 30—40 см в принятой игровой роли (пингвины, парашютисты, прыгуны с лыжного трамплина: и др.); спрыгивание с высоты с поворотом тела;

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 пояс; 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 поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстрым) 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.

Ритмическая гимнастика:

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.

* Создание элементарного представления о связи экспрессивных характеристик движения и музыки. Развитие ориентировки на музыкальный ритм. Выполнение отдельных движений (ходьба, бег, прыжки и др.) в соответствии с определенным музыкальным ритмом и выражаемым через ритм образом (состоянием, настроением): например, грациозный, неторопливый, с легкими подскоками, бег цирковой лошадки; стремительный и испуганный бег зайца, которого преследует волк; размеренный и прерывистый ход секундной стрелки на часах; тяжелая, грузная походка медведя; пронзающий воздух полет шмеля или пчелы; веселые прыжки кузнечика; энергичный и уверенный бег весеннего ручейка и т. д. Самостоятельный поиск образов, соответствующих заданному ритму, и их выражение через движение. Части комплекса ритмической гимнастики (по Т. Лисицыной): упражнения «Гуси-гуся, га-га-га», «Мишка косолапый», «Угадай, в какой руке», «Бокс», «Лягушка», «Невалышка», «Тик-так», «Петрушка», «Крутые повороты», «Кошечка», «Кошка лезет под забор», «Ванька-Встанька».

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врасыпную; 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.

2) Подвижные игры: 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).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга; * катание на санках с горки с входением в образ гонщика; парное катание с горки — «водитель» (мальчик) и «пассажир» (девочка), где первый берет на себя ответственность за безопасность второго, концентрация внимания на ощущении скорости, овладение умением тормозить при спуске с горки (на финише).

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой»; *передвижение переменным шагом по лыжне друг за другом с входением в образ спортсменов – лыжников.

*Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам с вхождением в образ конькобежца; скольжение различными способами: с разбега; чередующееся с мелкими шагами; с небольшой палочкой в руках, поднятых вперед (толкание по льду воображаемого груза); движение на картонках вместо коньков; повороты тела в разные стороны в положении стоя на месте. Самостоятельное придумывание необычных способов скольжения. Обучение сохранению равновесия на льду.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и 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.

*Закаливание; дыхательные и звуковые упражнения; сочетание упражнений дыхательной и звуковой гимнастики: поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе; психогимнастика.

*Упражнения для формирования и коррекции осанки: формирующие упражнения; упражнения для коррекции сутулости (кифоза); упражнения для профилактики плоскостопия.

5) Активный отдых. 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.

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.

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.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Еще одним направлением работы по программе «Физическое развитие» является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми различных ситуациях. Этому, в частности, способствует гибкое сочетание на занятиях упражнений (обучающих и игровых) с подвижными играми.

Развитие в этом процессе двигательного воображения, в том числе умения «входить в образ») становится основой для одухотворения и осмыслиения движений; тем самым закладывается существенная предпосылка формирования произвольной моторики. Другой предпосылкой служит воспитание способности эмоционально переживать движение в качестве особого, неординарного «события» и, наоборот, — выражать

движении строй своих переживаний и чувств. Культивируется двигательная самостоятельность не только как способное выполнять то или иное движение без помощи взрослого, но и как умение фиксировать и осмысливать без этой помощи собственное затруднение при выполнении движения.

Методы и приемы освоения содержания данной программы:

- ***наглядные***: наблюдение, использование иллюстративно-наглядного материала, рассматривание, демонстрация, использование ИКТ;
- ***словесные***: рассказ воспитателя, объяснение, сравнение, беседа с детьми, постановка проблемных вопросов, чтение детской литературы;
- ***практические***: обследовательские действия, упражнения, элементарные опыты, поисковые действия, продуктивная деятельность (рисование, лепка, конструирование и пр.);
- ***игровые***: игровые ситуации, образные игры-имитации, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры.

Учебно-тематический план

Этапы занятия	Сентябрь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг Другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</i>			
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.	Ходьба и бег в колонне Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук.	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол подбросить вверх.	1. Диагностика (бег 30 м) 2. Игровое упражнение «Прокати мяч в ворота» (футбол)	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	1. Диагностика (метание теннисного мяча в цель). 2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Часики» Искусственная «Тропа здоровья»	Игра «Волшебные елочки» (ходьба по	Дыхательное упражнение «Петушок» Точечный массаж	Ходьба с выполнением дыхательных упражнений

		следам – пятки внутрь, носки врозь)	Искусственная «Тропа здоровья»	
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг Другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</i>			
Вводная	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук.	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.	Ходьба и бег в колонне. Ходьба приставным шагом. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба с разным положением рук.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Дыхательная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.	1. Диагностика (прыжки в длину с места и разбега). 2. Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Биоэнергетическая гимнастика. 3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 4. Эстафета «Пингвины» (прыжки с зажатым между коленей мячом)	1. Диагностика (метание мешочка вдаль). 2. Отбивание большого мяча о стену и ловля его после удара о землю.
Подвижные игры	«Уголки»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет?»	«Кто лучше прыгнет»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Дыхание» Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба семенящим шагом	Релаксация	Ходьба в полуприседе

Октябрь					
Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)	
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнурсы, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие</i>				
Вводная	Перестроение в колонну» по одному, по два, по три. Ходьба и бег вразсыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звенья.	Перестроение в колонну» по одному, по два, по три. Ходьба и бег вразсыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.	Ходьба в колонне по краю площадки. Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами. Перестроение в круг. Перестроение в звенья.	
Общеразвивающие упражнения	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнурсы прямо, боком	1. Прыжки последовательно через валики высотой 10-15 см. 2. Построение в шеренгу.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола	1.Метание вдаль мешочков. 2. Подбрасывание и ловля мяча	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный) Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Игра «Волшебные елочки»	Дыхательное упражнение Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж (средний, указательный)	Ходьба змейкой «Течет ручей»	
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя		
	Занятия 7-8	Занятие 9	Занятия 10-11	Занятие 12	

		(проводится на улице)		(проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнурсы, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие</i>			
Вводная	<p>Перестроение в колонну» по одному, по два, по три.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски.</p> <p>Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево».</p> <p>Ходьба с разным положением рук и ног.</p>	<p>Ходьба в колонне по краю площадки.</p> <p>Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Перестроение в звенья</p>	<p>Перестроение в колонну» по одному, по два, по три.</p> <p>Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски.</p> <p>Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево».</p> <p>Ходьба с разным положением рук и ног.</p>	<p>Ходьба в колонне по краю площадки.</p> <p>Ходьба с ускорением двумя колоннами разными маршрутами.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Перестроение в звенья.</p>
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	Без предметов	Дыхательная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком).</p> <p>2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через бруск.</p>	<p>1. Поочередные подпрыгивания на месте на одной ноге.</p> <p>2. Метание малого мяча в цель</p>	<p>1. Искусственная «Тропа здоровья».</p> <p>2. Восточная гимнастика «Кувшинчик».</p> <p>3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</p> <p>4. Пальчиковый массаж</p>	<p>Полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 20 м; - перелезание через дуги; - подъем на гимнастическую лестницу; -бег змейкой; подъем и спуск с лестницы.
Подвижные игры	«Эстафета парами»	«Эстафета парами»	«Парный бег»	«Парный бег»
Нетрадиционные формы	<p>Дыхательное упражнение</p> <p>Пальчиковый массаж, (большой палец)</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья»</p>	Бег с расслабленными руками	Психогимнастика М. И. Чистяковой	<p>Эксперимент «Дыхание»</p> <p>(предложить сделать вдох ртом и носом, отметить разницу, сделать вывод, что правильно дышать носом)</p>

<i>Ноябрь</i>					
<i>Этапы занятия</i>	<i>1-я неделя</i>		<i>2-я неделя</i>		
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)	
Задачи	<i>Задачи: учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений</i>				
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставным шагом. Ходьба спиной вперед.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставным шагом. Ходьба спиной вперед.	
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки».	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.	1. Ходьба и бег по наклонным поверхностям, подъем - бегом, спуск - шагом. 2. Ускоренная ходьба с подлезанием под дуги.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Прыжки в длину с места. 2. Игровое упражнение «Научись владеть мячом».	

Подвижные игры	«Удочка»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Мышеловка»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба 2, 3 колоннами за ведущим в любом направлении	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова) Ритмическая гимнастика «На арене цирка» Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба с расслабленными руками
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений</i>			
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставным шагом. Ходьба спиной вперед.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.	Ходьба в колонне по краям площадки. Ходьба двумя колоннами противоходом. Бег двумя колоннами противоходом. Ходьба приставным шагом. Ходьба спиной вперед.
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	Без предметов
Основные виды движений	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге	1. Метание вдаль мешочка снизу одной рукой. 2. Игровое упражнение «Перебеги с мячом на другую сторону	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Баскетбол».	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Игровое упражнение «Пас» (футбол).

	между предметами	площадки» (элементы футбола)		3. Катание на самокатах.
Подвижные игры	«Брось флагок»	«Брось флагок»	«Пожарные на учении»	«Пожарные на учении»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Малый маятник» Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки» Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба врассыпную	Игра «В магазине зеркал»	Ходьба семенящим шагом

Этапы занятия	Декабрь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу</i>			
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Ритмическая гимнастика «На арене цирка»	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Бег 1 минуту.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической	1. Бег 1,5 минуты. 2. Скольжение на ледяных дорожках.

	3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.		скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Мы веселые ребята»	«С кочки на кочку»	«С кочки на кочку»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба скользящим шагом	Дыхательное упражнение «Насос» Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег вразбросенную и по кругу</i>			
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом.	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.	Ходьба скрестным шагом. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «След в след» широким шагом
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамье	1. Перепрыгивание через снежный ров (ширина 60 см). 2. Перелезание через снежный вал	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Ведение футбольного мяча ногой. 4. Эстафета на мячах - хоппах	1. Скольжение на ледяных дорожках. 2. Метание снежков вдали.

	с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.			
Подвижные игры	«Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»	«Кто сделает меньше прыжков»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Обними плечи» Восточная гимнастика «Цветочки-лепесточки» Упражнения для моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба «Конькобежцы»	Релаксация	Ходьба по разным грунтам

Этапы занятия	Январь			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражняться в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием</i>			
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах	1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см).	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.	1. Имитация скольжения на лыжах с продвижением вперед. 2. Прыжки через снежный вал (высота 40 см).
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Сделай фигурку»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Сделай фигурку»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова) Ритмика- аэробика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по разным грунтам	Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова) Школа малого мяча Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по разным грунтам
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражняться в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием</i>			
Вводная	Ходьба и бег между кубиками,ложенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную.	Ходьба и бег между кубиками,ложенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.	Ходьба и бег по скользкому и утрамбованному снегу, по дорожке. Ходьба с перепрыгиванием снежных валиков, ходьба врассыпную.
Общеразвивающие упражнения	С гантелями	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной	1. Упражнение «Нагрузи сан'ки» (метание снежков в	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья».	1. «Кто дальше бросит снежок».

	ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину	скатывающиеся с горки санки с коробкой на них). 2. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой)	2. Скольжение на двух ногах по ледяной дорожке.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Санный поезд»	«Попади в обруч»	«Снежки»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова) Релаксация Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба след в след семенящим шагом	Психогимнастика М. И. Чистяковой	Ходьба по извилистой дорожке

Этапы занятия	Февраль			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее</i>			
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Прыжки двумя ногами на возвышение из снега (высота 20 см). 2. Скользжение по ледяной дорожке с приземлением справа или слева в группировке на бок.	1. Метание мешочеков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.	1. Катание на санках с заданием: - «Покажи, как надо сидеть на санках»; - «Скатись в ворота»; - «Кто дальше прокатится».
Подвижные игры	«Забрось мяч в кольцо»	«Брось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Перебежки»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» Стэп-аэробика Упражнение для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба и бег по извилистой дорожке	Дыхательное упражнение «Насос» Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Имитация движений при ходьбе на лыжах
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее			
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след». Ходьба по разным поверхностям	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание	Ходьба с разным положением рук, ходьба в двух колоннах «змейкой». Прыжки на двух, одной ноге с продвижением вперед. Ходьба и бег «след в след».

				Ходьба по разным поверхностям
Общеразвивающие упражнения	С гимнастической палкой	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	1. «Чья льдинка проскользит дальше». 2. Спрятывание со снежного валика в круг, начертенный на снегу.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.	1. Прокатывание льдинки и скольжение за ней по ледяной дорожке. 2. Прыжки на одной ирге поочередно.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»	«Сбей мяч»	«Перебежки»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Обними плечи» Восточная гимнастика «Китайский веер» Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба «змейкой»	Игра «Минеры»	Бег с расслабленными руками

Этапы занятия	Март			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны</i>			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах с	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж, прыжки на двух ногах

	Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.	продвижением вперед между лужами.	Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.	с продвижением вперед между лужами
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (высота - 30 см)	1. Прыжки в длину с места через «ручейки» (ширина 40, 50 см). 2. Броски городошной биты (постановка ног, замах).	1. Прыжок в высоту с разбега (высота - 30 см). 2. Метание мешочеков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «помедвежьи» (на ладонях и ступнях).	1. Метание мешочка вдаль одной рукой от плеча. 2. Сбивание городков (фигуры «бочка», «забор») битой с расстояния 2 м.
Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Встречные перебежки»	«Сбей кеглю»	«Сбей кегли»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова) Стэп-аэробика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба врассыпную	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова) Школа малого мяча Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по извилистой дорожке
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж,	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг.	Ходьба в колонне «Не замочи ноги», ходьба между лужами, перешагивание луж,

	Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.	прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами.	Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.	прыжки на двух ногах с продвижением вперед между лужами
Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.	1. Запрыгивание на гимнастическую скамейку одной ногой и спрыгивание с нее на двух ногах. 2. Игровое упражнение «Не дай упасть» (бадминтон)	1.Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волана ракеткой. 4. Игра «Футбол».	1. Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов вправо и влево. 2. Игровое упражнение «Подбей волан» (бадминтон).
Подвижные игры	«Дорожка препятствий»	«Дорожка препятствий»	«Третий лишний»	«Пустое место»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Повороты головы» Ритмическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Бег врассыпную с высоким подниманием коленей	Релаксация	Ходьба в полуприседе

Этапы занятия	Апрель			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)
Задачи	<i>Задачи; разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручем, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической станке, спуске по канату</i>			
Вводная	Ходьба по одному.	Ходьба в колонне по краям площадки.	Ходьба по одному.	Ходьба в колонне по краям площадки.

	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног	Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.	Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки.
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Стэп-аэробика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой.	1. Игра в городки: - дети делятся на команды, которые чертят город, каждая сторона которого равна бите; команда договаривается, кто будет строить фигуру.	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьи». 4. Метание мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Прыжки в длину в прыжковую яму. 2. Игровое упражнение «Отрази волан».
Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Затейники»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова) Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Свободное завершение занятия	Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова) Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба «змейкой»
Этапы занятия	3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)
Задачи	Задачи; разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручем, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической станке, спуске по канату			

Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки.	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног	Ходьба в колонне по краям площадки. Деление на 3; 4 колонны. Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба между городками, прыжки на двух ногах через городки.
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	Без предметов
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность.	1. Бег 30 м на скорость. 2. Лазание по гимнастической лестнице по диагонали.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Бадминтон».	1. Челночный бег 5x10 м. 2. Игровое упражнение «Попади в щит». 3. Катание на самокатах.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова) Биоэнергетическая гимнастика Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба с высоким подниманием пяток	Игра «Попади не глядя»	Бег с высоким подниманием коленей

Этапы занятия	Май			
	1-я неделя		2-я неделя	
	Занятия 1-2	Занятие 3 (проводится на улице)	Занятия 4-5	Занятие 6 (проводится на улице)

Задачи	<i>Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой -ловля, двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену</i>				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом.	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом.	
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Диагностика: - прыжки в длину с места; - бег на скорость 30 м. 2. Строевые упражнения (повороты направо-налево)	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо	1. Диагностика: - метание мешочка вдаль; - прыжки в длину с разбега. 2. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две).	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Классы»	«Сбей кеглю»	«Сбей кеглю»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ходьба по извилистой дорожке	Дыхательное упражнение Восточная гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Прыжки через линию на двух ногах боком	
Этапы занятия	3-я неделя			4-я неделя	
	Занятия 7-8	Занятие 9 (проводится на улице)	Занятия 10-11	Занятие 12 (проводится на улице)	
Задачи	<i>Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой -ловля, двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену</i>				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне.	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, с разным положением рук и ног	Ходьба с разным положением рук. Ходьба и бег в колонне.	

		Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом		Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, семенящим шагом
Общеразвивающие упражнения	С мешочком	Без предметов	Восточная гимнастика	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	1. Диагностика: - метание в цель. 2. Игра в бадминтон	1.Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волейбольного мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед)	1. Бег вокруг здания детского сада, 100 м. 2. Игра в футбол
Подвижные игры	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»	«Забрось мяч в кольцо»
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение Стэп-аэробика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Бег с изменением направления	Игра «Заколдованный ребенок»	Ходьба строевым шагом

3. Организационный раздел.

Рабочая программа обеспечена средствами обучения и воспитания, в числе которых методическая литература, аудио - видео пособия, наглядный материал, игры, направленные на физическое развитие дошкольников 5-6 лет. Кроме того, выполнение содержания программы обеспечено за счёт материально-технических средств и особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды.

3.1. Методическая литература

1. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Казина О. Б. - Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008 г.
2. Праздники здоровья для детей 3-7 лет Сценарии для ДОУ. Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник»/ Б. Б. Егоров; художник С. А. Виноградова. – Москва; Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020.
4. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: ЛИИКА-ПРЕСС, 2000.
5. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. Хабарова Т.В. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 г.
6. Физкультурно-оздоровительная работа : комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2011.
7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет: развернутое перспективное планирование, конспекты занятий. Ишинбаева Т.К. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
8. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2012 г.

3.2. Аудио-видео пособия

1. Спортивные олимпийские танцы для детей. Т.Суворова (два CD –диска).
2. Серия «Звуки природы» (аудиокассеты): «Звуки моря», «Звуки леса».
3. Музыка к спектаклям. А. И. Буренина.
4. Золотые шлягеры Ю. Энтин. ЗАО «Твикс- Лирек».
5. Сборник детских песен. «Росмэн – Аудио».
6. *Ритмичная детская музыка для зарядки:* «Зайцы встали по порядку» Алина Кукушкина; «Разминка от малышариков»; Песенка-зарядка – «Кукутики»; «Солнышко лучистое любит скакать»; «На зарядку становись»; «Музыка для зарядки без слов» (В 1); «Музыка для зарядки без слов» (В2).

7. *Игровые упражнения.* «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш», муз. И. Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М. Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А. Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К. Черни; «Полька», муз. М. Глинки; «Всадники», муз. В. Витлина; потопаем, покружимся под рус. нар. мелодии; «Петух», муз. Т. Ломовой; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» А. Жилина.
8. *Этюды-драматизации.* «Танец осенних листочеков», муз. А. Филиппенко, сл. Е. Макшанцевой; «Барабанщики», муз. Д. Кабалевского и С. Левидова; «Считалка», «Катилось яблоко», муз. В. Агафонникова.
9. *Музыкальные игры.* «Курочка и петушок», муз. Г. Фрида; «Жмурки», муз. Ф. Флотова; «Медведь и заяц», муз. В. Ребикова; «Самолеты», муз. М. Магиденко; «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой; «Займи домик», муз. М. Магиденко.
10. *Анимационные произведения:* «Спортания» (развивающий мультсериал); «Фиксики» (сборник спортивных серий); «Мойдодыр»; «Птичка Тари»; «Про бегемота, который боялся прививок»; «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «В гостях у лета», «Приходи на каток»; «Утенок, который не умел играть в футбол», «Салют, Олимпиада» и др.

3.3. Наглядно-демонстрационный материал:

- Демонстрационные картинки «Виды спорта» «Спортивные снаряды и оборудование»; портреты российских спортсменов.
- Презентации «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «На зарядку становись», «История мяча», «Мы за здоровый образ жизни» и др.
- Картотека подвижных игр, картотека комплексов утренней гимнастики.

3.4. Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук, музыкальный центр.
- Акустическая система.
- Тренажеры: «Беговая дорожка»; «Бегущий по волнам»; «Мини степпер»; Дорожка «Равновесие»; Диски фигурные.
- Инвентарь: обручи, палки гимнастические; мешочки для метания; ходилки «Медвежьи лапы»; мячи надувные; мячи массажные; мячи футбольные; канат для лазания; скакалки спортивные; мини-бадминтон; мягкие модули «Дорожка координационная "Ручки"», «Дорожка координационная "Ножки"».